FASCÍCULO

1

SEMANA, Nº 3.426

REPOSTERÍA
fácil y rápida



Realizado por la más
prestigiosa cocinera de España:
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

SEMANA



Raciones
6-8
Tiempo
30min.
Calorías
320

Helado de queso con miel

INGREDIENTES
- ¼ l. de nata líquida
- ¼ l. de leche
- 50 gr. de queso Idiazabal
- 50 gr. de queso Caprice de Dieux
- 2 terrinas de queso San Millán
- 2 huevos
- 200 gr. de azúcar
- una pizca de sal

Como acompañamiento, además de la miel, se puede servir jarabe de arce, salsa de frutas rojas e incluso mermelada o albaricoque.

Paso a paso



1 **Hervir** la leche con la nata, el queso Idiazabal sin cortezas, y el Caprice de Dieux. Batir aparte las terrinas de San Millán y los huevos, con el azúcar.



2 **Cuando** hierva la leche, añadir el queso San Millán, y la sal y mezclar bien en la trituradora. Enfriar la crema en agua con hielo.



3 **Cuando** esté fría la crema, llenar el recipiente de la heladora y ponerla en marcha hasta que se solidifique. Servir el helado con miel.



Raciones
4
Tiempo
1h.
Calorías
275

Isla flotante en natillas

INGREDIENTES
- 4 claras
- 8 cucharadas de azúcar
- mantequilla para untar el molde

Natillas:
- 4 yemas
- 4 cucharadas de azúcar
- ralladura de la corteza de ½ limón
- ½ l. de leche
- 1 cucharadita de Maizena

El caramelo se debe verter líquido sobre las claras y mover con cuidado. Al hacerlo, se puede solidificar, pero no importa, porque luego se deshace en el horno.

Paso a paso



1 **Natillas:** Batir las yemas con el azúcar, añadir la leche hirviendo con la ralladura de limón, disolver la Maizena en leche fría, añadirla y mover sobre el fuego hasta que espese, sin que llegue a hervir para que no se corte.



2 **Poner** cuatro cucharadas de azúcar en un cazo, salpicarlas de agua, acercar al fuego y mover hasta conseguir un caramelo claro. Montar las claras con el resto del azúcar y verter sobre ellas el caramelo.



3 **Engrasar** un molde de flan, llenarlos con la preparación y cocerlos al baño María en el horno a 175º C, durante ½ h. Desmoldar el flan y servirlo con las natillas.



Raciones
4
Tiempo
1½h.
Calorías
575

Petits choux con chocolate

INGREDIENTES
- 3 huevos
- 150 gr. de harina
- ¼ l. de agua
- 2 cucharadas de mantequilla
- una pizca de sal
- 1 cucharada de azúcar

Relleno:
- ¼ Kg. de nata montada

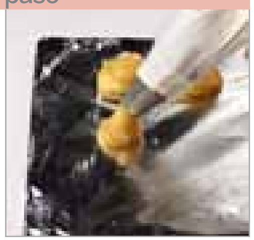
Salsa de chocolate:
- 100 gr. de chocolate fondant
- 1 vaso de leche
- 4 cucharadas de whisky

La pasta de los petits choux y de los buñuelos de viento es la misma. Los primeros se cuecen en el horno y los otros se fríen en aceite.

Paso a paso



1 **Hervir el agua** con la sal, el azúcar y la mantequilla, echar la harina de golpe, mover con la espátula de madera y, en cuanto se forme una bola, dejarla enfriar sobre el mármol.



2 **Poner la masa** en un cazo, añadir los huevos uno a uno y trabajarla. Llenar la manga pastelera y formar moños del tamaño de una nuez sobre una placa forrada y engrasada. Cocerlos a 180ºC, 30-40 min.



3 **Cuando estén fríos,** rellenarlos con nata, espolvorear con azúcar glas y regarlos con salsa. **Salsa:** Fundir en el m.o. el chocolate, con la leche y el whisky.



Raciones
4
Tiempo
1h.
Calorías
585

Manzanas en hojaldre

INGREDIENTES
- 2 manzanas reineta
- ¼ Kg. de hojaldre congelado
- 1 huevo
- ½ lata de mermelada de albaricoque
- 100 gr. de moras frescas
- 8 cucharadas de azúcar
- zumo de limón
- azúcar glas para enharinar la mesa

Al sacarlas del horno se deben rellenar de más mermelada de albaricoque, porque se habrá secado con el calor. Y además acompañarlas de moras de zarza o congeladas.

Paso a paso



1 **Pelar las manzanas,** quitarles el corazón con el descorazonador y cortarlas por la mitad. Espolvorear la mesa y el rodillo con azúcar glas y extender el hojaldre hasta unos 30 cm.



2 **Cortar el hojaldre** en cuadrados de 15 cm. de lado, pintar las manzanas por fuera con huevo batido y colocar cada una en un cuadrado. Doblar las puntas hacia arriba y pintar de huevo el hojaldre.



3 **Llenar** con mermelada y cocer a 250º C, 15-20 min. Triturar las moras con el azúcar y un chorreón de zumo de limón y servir con las manzanas templadas.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	30min.	650

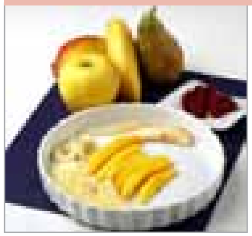
Frutas al Sabayón

INGREDIENTES
- 2 peras
- 2 plátanos
- 2 manzanas
- 1 tarrina de frambuesas
- 1 mango
- 3 cucharadas de azúcar
- 2 copas de kirsch
- zumo de limón

Salsa Sabayón:
- 6 yemas
- 6 cucharadas de azúcar
- 3 copas de Pedro Ximénez

Las frutas maceradas en el kirch se oscurecen algo pese al zumo de limón, pero están más sabrosas. Lo mismo ocurre con el sabayón, al estar hecho con Pedro Ximénez.

Paso a paso



1 **Pelar las peras,** los plátanos, las manzanas y el mango, y cortarlas en lonchas con forma de gajo. Lavar las frambuesas y colocar todas las frutas en un plato hondo.



2 **Rociarlas con zumo** de limón para que no se oscurezcan, espolvorearlas con el azúcar y el kirsch y dejarlas macerar en la nevera, durante unas 2 horas. Verter sobre las frutas la salsa Sabayón, y servir.



3 **Salsa Sabayón:** Batir las yemas en cazo con el azúcar hasta que estén espumosas, acercar al fuego y añadir el Pedro Ximénez sin parar de mover, hasta espesar.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	30min.	250

Compota de albaricoques

INGREDIENTES
- ½ Kg. de ciruelas
- ½ Kg. de albaricoques (unos 8 de tamaño medio)
- 2 vasos de vino tinto
- 1 vaso de azúcar
- 1 vaina de vainilla
- nata líquida para acompañar si se sirve en caliente
- menta fresca

Esta receta se puede hacer también con melocotones, que tienen una temporada más larga que los albaricoques, y queda riquísima.

Paso a paso



1 **Lavar** las ciruelas y los albaricoques, cortarlos por la mitad y quitarles el hueso.



2 **Deshacer** el azúcar en el vino, añadir las frutas y la vainilla y cocerlas hasta que estén blandas.



3 **Sacar las frutas** y reducir el vino a fuego fuerte, verterlo sobre las frutas y servirlas con nata.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1½h.	410

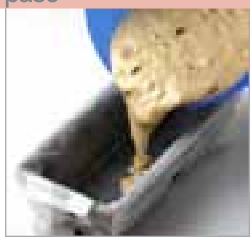
Pan dulce de nueces

INGREDIENTES
- 1 vaso de leche
- 2 vasos de harina
- 1 sobre de levadura Royal
- 1 huevo
- 1 vaso de azúcar
- 1 vaso de nueces peladas y picadas
- 1 vaso de pasas de corinto
- 1 copa de brandy

Si se quiere cortar fino, hay que dejarlo de un día para otro envuelto en papel de plata, de forma que resulte "sentado", pero no se reseque ni endurezca.

Paso a paso





1 **Remojar las pasas** en el brandy. Batir el huevo en el vaso de la batidora con el azúcar y la leche, agregar la harina tamizada con la levadura en polvo hasta conseguir la textura de un puré espeso.

2 **Fuera de la batidora,** añadir las nueces picadas gruesas, las pasas y su brandy. Engrasar un molde de plum-cake, forrarlo con papel, engrasarlo y llenarlo hasta las ¾ partes con la preparación.



3 **Meter** en el horno a 175º C, 50-60 min. Dejarlo reposar antes de cortarlo en lonchas más o menos finas, al gusto.

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.



Raciones 6

Tiempo 45min.

Calorías 380

Crema tostada

INGREDIENTES

- 4 cucharadas de azúcar para hacer el caramelo
- ¾ l. de leche
- 4 yemas
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de Maizena
- 2 cucharadas de mantequilla
- 16 galletas largas de Fontaneda
- 1 copa de jerez oloroso

Optativo

- 1 clara
- 2 cucharadas de azúcar
- caramelo líquido

Mojar los bizcochos con el oloroso, aunque sólo un momento, para que se ablanden pero no se rompan.

Paso a paso



1 **Poner** el azúcar en un cazo, acercar al fuego y dejar que se caramelice, moviendo con cuchara de palo. Verter sobre el caramelo la leche hirviendo y cocer para que se deshaga.



2 **Batir** las yemas con azúcar y la Maizena. Cuando estén espumosas añadir la leche hirviendo con el caramelo y mover sobre el fuego. Fuera, incorporar la mantequilla y mover.



3 **Cuando** se enfríe, colocar cuatro bizcochos con jerez en cada plato, cubrirlos con crema y adornar con la clara montada con azúcar y regado con caramelo.



Raciones
8
Tiempo
1h.
Calorías
615

Tarta de queso y chocolate

INGREDIENTES

Base
- 200 gr. de galletas tipo Digesta
- 4 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de jerez dulce

Relleno
- ½ Kg. de queso de Burgos
- 150 gr. de mantequilla
- 150 gr. de azúcar
- el zumo de 1 limón
- 6 hojas de gelatina (10 gr.) ●75 gr. de chocolate fondant

Cobertura
- 150 gr. de chocolate con leche
- 2 cucharadas de mantequilla

Las galletas se pueden triturar en la trituradora o sobre la mesa, pasando el rodillo o una botella por encima.

Paso a paso





1 **Pulverizar** las galletas con el rodillo, mezclarlas con la mantequilla y el jerez y fondear un molde de 20x5 cm. Cocer a horno medio 10 min. Remojar la gelatina en zumo de limón y agua (en total ½ vaso).

2 **Relleno:** Batir el queso con mantequilla y azúcar, y añadir la gelatina. Fundir el chocolate 1 ½ min. en el m.o., y añadirlo a un tercio de la crema. Cubrir la base con mitad de crema y meter en la nevera.



3 **Cubrir** la tarta con la de chocolate, guardarla en nevera y después poner otra capa de crema. **Cobertura:** Fundir chocolate con leche y mantequilla, cubrir la tarta y hacer estrías con un tenedor.



Raciones
8
Tiempo
1h.
Calorías
400

Pestiños con miel

INGREDIENTES
- 300 gr. de harina
- 9 cucharadas de aceite
- 8 cucharadas de zumo de naranja
- ralladura de limón
- 1 cucharada de anís en grano
- 4 cucharadas de vino blanco
- canela molida
- aceite abundante para freír
- ajonjolí o sésamo
- 8 cucharadas de miel

Se puede amasar en la Thermomix, con la hélice especial o en la amasadora de pan. Con máquina es más fácil incorporar el vino y el zumo de naranja.

Paso a paso





1 **Mezclar** harina, ralladura de limón, canela y granos de anís, amasar con aceite templado, primero con cuchara de palo. Agregar el vino amasando con las manos y añadir el zumo de naranja.

2 **Cuando** se consiga una masa, taparla con un paño y dejarla reposar ½ h. en sitio templado. Estirar con rodillo porciones de masa, hasta dejarlas finas, cortar rectángulos, doblar las puntas y freírlos en aceite caliente.



3 **Escurrirlos** sobre papel, colocarlos en los platos y rociarlos con la miel fundida con unas cucharadas de agua para que esté más fluida, espolvorearlos de sésamo y anís en grano.



Raciones	4-6
Tiempo	1h.
Calorías	640

Pasteles de limón

INGREDIENTES

Pasta
- 250 gr. de harina
- 125 gr. de mantequilla
- 1 yema de huevo
- 2 cucharadas de azúcar
- 4 cucharadas de agua
- sal

Para la crema
- 4 huevos
- 8 cucharadas de azúcar
- el zumo de 2 limones
- la ralladura de ½ limón
- 100 gr. de mantequilla

Para adornar
- Nata o merengue

Las masas de pasta brisa o quebrada se deben amasar muy deprisa, hay que formar una bola y dejarla reposar en sitio fresco.

Paso a paso



1 **Pasta:** Amasar rápidamente con la punta de los dedos la harina con la mantequilla, la yema, azúcar, agua y un poco de sal. Formar una bola, envolverla en film transparente, y dejarla reposar ½ hora en la nevera.



2 **Extender** la masa con el rodillo y forrar unos moldes de tartaleta bajos, con borde ondulado, engrasados. Pinchar el fondo, rellenar con garbanzos y cocer a 180ºC, 15 min. Quitar los garbanzos y desmoldar.



3 **Crema:** Batir los huevos con azúcar en un cazo. Añadir zumo y ralladura de los limones, acercar al fuego y mover, añadiendo mantequilla a trocitos, hasta espesar, llenar las tarteletas y adornar.



Raciones	4
Tiempo	45min.
Calorías	580

Mousse de higos

INGREDIENTES
- 3 huevos
- 4 cucharadas de azúcar
- ½ Kg. de higos
- 1 vaso de nata montada
- 4 cucharadas de miel

Salsa de chocolate
- 100 gr. de chocolate
- 1 vaso de vino de nata líquida

Como salsa de chocolate también se puede hacer un almíbar con 1 vaso de agua y 8 cucharadas de azúcar cocido 5 min. y, cuando esté, añadir 4 cucharadas de cacao amargo.

Paso a paso



1 **Lavar** y picar los higos muy pequeños. Batir los huevos con el azúcar hasta que estén espumosos y mezclarlos con los higos, añadir la miel templada para que esté más fluida y después la nata montada.



2 **Mover** con cuidado para que se una y conseguir una crema de color uniforme y textura homogénea, llenar un molde rectangular, engrasado con aceite sin sabor y taparlo con papel film de cocina.



3 **Congelarlo** durante 8 horas, desmoldarlo y espolvorear la superficie de cacao amargo. **Salsa:** Fundir el chocolate con la nata líquida y mover hasta que forme una salsa un poco espesa.



Raciones 8
Tiempo 1h.
Calorías 510

Postre de batatas

INGREDIENTES
- 8 batatas amarillas y grandes
- 1 copa de Oporto
- 8 cucharadas de nata líquida
- 12 cucharadas de azúcar
- ralladura de limón
- 200 gr. de nueces picadas

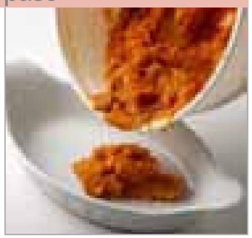
Para cubrir
- 2 claras
- 4 cucharadas de azúcar

El merengue debe estar muy brillante antes de extenderlo por encima de la batata. También se puede cubrir con nata montada, que se espolvorea de chocolate o canela.

Paso a paso



1 **Pelar** las batatas y cocer la pulpa con la ralladura de limón. Escurrirla, pasarla en puré y añadir el azúcar disuelto en el oloroso.



2 **Incorporar** la nata líquida, batir y añadir las nueces picadas. Batir con fuerza y rellenar una fuente refractaria engrasada.



3 **Para cubrir:** Montar las claras a punto de nieve con el azúcar, cubrir el puré de batata y gratinarlo en el horno. Si no se quiere gratinar, cubrirlo de nata.



Raciones 8
Tiempo 1½h.
Calorías 350

Bizcocho de plátano

INGREDIENTES
- 3 plátanos
- ½ vaso de uvas pasas sin pepitas
- ½ vaso de aceite de oliva
- 1 vaso de azúcar
- 2 huevos
- 2 vasos de harina
- 1 sobre de levadura
- 1 copa pequeña de brandy
- un puñado de nueces

El horno no debe abrirse hasta que esté cocido (pasados unos 40 minutos). Estará listo si, al pinchar en el centro con una aguja o brocheta, ésta sale limpia.

Paso a paso



1 **Poner** las pasas a remojo en el brandy, para que se ablanden. Batir el aceite con el azúcar hasta conseguir una crema suave y añadir los huevos sin parar de batir.



2 **Fuera** de la batidora, incorporar a mano con movimiento envolvente, la harina tamizada con la levadura. Pelar los plátanos, aplastar la pulpa y unirla a la pasta anterior.



3 **Incorporar** las pasas escurridas y las nueces picadas y llenar 2/3 de un molde de 26 cm., de diámetro, engrasado y enharinado. Cocerlo a 180º C, durante 45-50 minutos.



Raciones
Para 500 gr.
Tiempo
1h.
Calorías
537

Marañuelas

INGREDIENTES

Para ½ Kg. de pastas

- 250 gr. de harina
- 125 gr. de mantequilla
- 125 gr. de azúcar
- 2 huevos
- 2 yemas de huevo
- levadura de pan (como una nuez)
- ½ copa de anís
- 1 pellizco de sal disuelto en 2 cucharadas de leche
- ralladura de limón

Se conservan mucho tiempo guardadas en una caja metálica, de plástico o cristal. Si sobra pasta, se puede formar una bola, envolverla y congelarla.

Paso a paso



1 **Colocar** la harina en forma de volcán y poner en el centro todos los ingredientes (la mantequilla previamente derretida).



2 **Amasar** hasta conseguir una pasta consistente, formar una bola, envolverla en papel plástico de cocina y dejarla reposar durante 2 horas.



3 **Formar tiras** (como para rosquillas) y enroscarlas formando espirales u otras formas. Cocerlas en una bandeja de horno a 180º C hasta que se doren.

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.



Raciones	Tiempo	Calorías
8	45min.	420

Bavarois de turrón

INGREDIENTES

- 200 gr. de turrón de jijona
- 150 gr. de chocolate negro
- 300 gr. de nata montada
- 6 cucharadas de azúcar
- 6 hojas de gelatina de las finitas (10 gramos)
- 3 huevos
- 3 yemas

La gelatina no debe cocer porque adquiere un sabor desagradable, se debe disolver, aunque sea al fuego, con cuidado de que no hierva.

Paso a paso



1 **Poner** a remojo la gelatina. Trocear el turrón y triturarlo con 3 yemas. Fundir mitad de la gelatina en 2 cucharadas de agua caliente, añadirlas al puré y después la mitad de la nata.



2 **Llenar** hasta la mitad un molde, mojado y escurrido, y cuajarlo en la nevera. Batir 3 yemas con 2 cucharadas de azúcar, agregar el chocolate y el resto de gelatina fundidos.



3 **Incorporar** nata, claras montadas y resto del azúcar, verter sobre la preparación de turrón y cuajar en la nevera. Volcarlo y adornar con grosellas rojas y menta.



Raciones 8
Tiempo 1h.
Calorías 485

Tarta de queso alemana

INGREDIENTES

Masa
- 200 gr. de harina
- 1 huevo
- 100 gr. de mantequilla
- 2 cucharaditas de levadura en polvo
- 150 gr. de azúcar
- 1 sobre de azúcar de vainilla
- una pizca de sal

Relleno
- 500 gr. de queso Quark
- 3 huevos
- 2 cucharadas de Maizena
- 150 gr. de azúcar
- ralladura de 1 limón

Para hacer el borde de la masa, se dobla un poco todo alrededor y se dan unos pellizcos con los dedos para que quede ondulado.

Paso a paso



1 **Masa:** Mezclar la harina, la levadura, el huevo, el azúcar, el azúcar de vainilla, la mantequilla y la sal y preparar una masa. Forrar un molde engrasado y enharinado, de 20-25 cm. de diámetro.



2 **Batir** el queso Quark con los huevos, la Maizena, el azúcar y la ralladura de limón y llenar con la masa el molde forrado. Introducirlo en el horno a 200ºC durante 45 minutos, sin abrir el horno.



3 **Introducir** una aguja para comprobar que esta cocido, desmoldarlo y, cuando esté templado, colocar encima una plantilla para espolvorear azúcar glas y que quede un dibujo.



Raciones 8
Tiempo 1h.
Calorías 300

Huesos de San Expedito

INGREDIENTES
- 225 gr. de harina de fuerza (harina de pan)
- 1 yema
- 1 huevo entero
- 4 cucharadas de aceite
- 50 gr. de azúcar
- 1 copa de aguardiente
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- aceite para freír
- azúcar glas para espolvorear

Se les puede añadir una cucharada de anís en grano machacado y, para conservarlos, se guardan en una lata de galletas, forrado el fondo con papel de cocina.

Paso a paso



1 **Formar** un volcán con la harina y la levadura, poner en el centro el huevo y la yema batidos, el aguardiente, el aceite y el azúcar. Amasar y formar una masa con los dedos.



2 **Hacer** una bola, engrasarla con aceite y dejarla reposar ½ hora sobre la mesa. Tomar trocitos y hacer palos de 5 cm. por 1 cm. de grueso, darles un corte a lo largo.



3 **Freírlos** en aceite, no muy fuerte de pocos en pocos, para que aumenten mucho de tamaño y se revienten por el corte. Sacarlos, escurrirlos y, calientes espolvorearlos de azúcar glas.



Raciones
4
Tiempo
1h.
Calorías
510

Milhojas con crema

INGREDIENTES

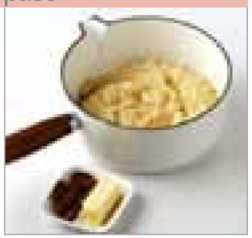
- ¼ kg. de hojaldre
- azúcar glas para extenderlo
- 2 huevos
- ½ l. de leche
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de Maizena
- 1 cucharada de mantequilla
- 50 gr. de almendras tostadas y molidas
- canela molida

La placa donde se cuece debe estar mojada y escurrida para que la primera capa se pegue y suban bien las otras. El horno debe estar fuerte, 250°C aproximadamente.

Paso a paso



1 **Espolvorear** la mesa con azúcar glas y extender el hojaldre muy fino, cortar tres rectángulos iguales y espolvorear de azúcar. Colocarlos en una placa pastelera y cocerlos en el horno a 250ºC durante 10 min.



2 **Batir** los huevos con el azúcar y la Maizena, añadir la leche hirviendo y la almendra molida y cocer al baño María sin parar de mover hasta que espese, fuera del fuego añadir la mantequilla y enfriar.



3 **Colocar** una capa de hojaldre, cubrirla con una de crema, otra de hojaldre, crema, hojaldre, y espolvorear la superficie con azúcar glas. Poner la canela en un folio doblado y marcar líneas de canela.



Raciones
4
Tiempo
15min.
Calorías
300

Compota de frutas rojas

INGREDIENTES

- 250 gr. de grosellas
- 250 gr. de fresones
- 250 gr. de frambuesas
- 250 gr. de moras
- 1 sobre de azúcar vainillado
- ½ l. de zumo de frutas rojas
- ½ limón
- 1 cucharada de Maizena
- 1 vaso de azúcar
- helado de yogur

Fuera de la estación, esta compota se prepara con frutas congeladas y el helado de yogur se puede sustituir por helado de vainilla o de nata.

Paso a paso



1 **Lavar** las frutas y disolver la Maizena en unas cucharadas de agua. Mezclar el zumo de fruta con el azúcar vainillado, el zumo de limón y el azúcar.



2 **Hacer** hervir, añadir la Maizena disuelta y cocer a fuego lento hasta que espese, separar del fuego y agregar las frutas.



3 **Comprobar** el punto de dulzor, rectificarlo en su caso, y dejar enfriar. Servir la compota en copas, con una bola de helado de yogur en cada una.



Raciones	Tiempo	Calorías
6	30 min.	200

Gratín de fresas con cava

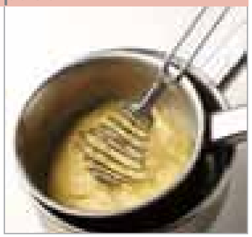
INGREDIENTES
- 500 gr. de fresones
- 250 gr. de grosellas rojas
- 4 cucharadas de azúcar

Espuma de cava
- 3 yemas
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 vaso de vino de o cava
- azúcar glas para espolvorear

Paso a paso



1 **Lavar** los fresones, quitar los pedúnculos, cortarlos en rodajas de 3 mm., y desgranar las grosellas. Colocar las rodajas de fresa formando círculos en platos refractarios, esparcir por encima las grosellas y regarlas con el azúcar.



2 **Espuma de cava:** Batir las yemas con azúcar y cava en un cazo, colocarlo dentro de otro con agua caliente y seguir batiendo hasta que la mezcla se ponga espumosa, sustituir el agua caliente del recipiente por fría.



3 **Dejar** reposar 3 minutos y cubrir las frutas con espuma. Espolvorear las frutas y la espuma de azúcar glas e introducir los platos en el horno con el gratinador hasta tomen un bonito color dorado.

Esta preparación se puede hacer con cualquier tipo de fruta roja y gratinar la espuma de cava con la plancha de quemar o en el horno.



Raciones	Tiempo	Calorías
Molde 30cm.	20 min.	2.476

Pan papa

INGREDIENTES

Un molde de 30 cm. de largo
- 2 tazas de harina normal
- 1 ½ tazas de harina integral
- ½ taza de salvado
- 1 cucharadita de té de sal
- 1 cucharadita de azúcar moreno
- ½ cucharadita de comino en grano
- ½ l. de yogur
- 3 huevos
- 1 sobre de levadura en polvo

Paso a paso



1 **Engrasar** y forrar un molde de plum-cake con papel por todos lados, cortando los ángulos para que el papel no se arrugue. Mezclar la harina normal, la integral, el salvado, la sal, el azúcar, el comino y la levadura.



2 **Batir** los huevos hasta que estén espumosos, mezclarlos con el yogur y añadir poco a poco las harinas mezcladas. Mover, primero con cuchara y después con la mano hasta conseguir una masa espesa.



3 **Llenar** el molde las ¾ partes. Tapar la superficie con el papel sobrante y cocer 90 min. a 160ºC. Comprobar el punto, sacarlo y desmoldarlo sobre una rejilla para que no se humedezca.

Este pan es muy fácil de hacer, las harinas y salvado se vende en establecimientos especializados en dietética: herbolarios, Corte Inglés...



Raciones	8
Tiempo	30 min.
Calorías	175

Helado de mango y coco

INGREDIENTES

- 1 bote de leche de coco
- leche entera para completar ½l.
- 3 huevos
- 6 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de Maizena
- 300 gr. de pulpa de mango
- ralladura de limón

Optativo

- 6 galletas digesta
- 1 cucharadita de azúcar moreno
- 1 cucharada de mantequilla fundida

Queda muy rico si se espolvorea de galletas machacadas con azúcar moreno y unas cucharadas de mantequilla fundida.

Paso a paso



1 **Licuar** el mango. Añadir leche a la leche de coco hasta completar medio litro, ponerla a hervir. Batir los huevos con el azúcar y la ralladura de limón en un cazo de fondo grueso.



2 **Verter** la mezcla de leche sobre los huevos batidos con el azúcar, sin parar de mover sobre el fuego y, antes de hervir, añadir la Maizena disuelta en leche fría, mover a fuego suave.



3 **Si no se tiene** cazo de fondo grueso, hacerlo al baño maría, sin que llegue a hervir hasta que espese. Incorporar la pulpa de mango, dejar enfriar e introducir en la heladora eléctrica.

REPOSTERÍA fácil y rápida

FASCÍCULO 4

SEMANA, Nº 3.429

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.



Raciones 4
Tiempo 30 min.
Calorías 500

Crema catalana

INGREDIENTES

- 1 l. de leche
- 6 yemas de huevo
- 150 gr. de azúcar
- 25 gr. de Maizena
- la piel de ½ limón
- 4 cucharadas de azúcar para quemar

Paso a paso



1 **Mezclar** el azúcar con la Maizena y batir con las yemas en un cazo de fondo grueso, hasta que estén espumosas.



2 **Verter** la leche hirviendo con la ralladura, y no pares de mover a fuego lento, hasta que la crema tome consistencia.



3 **Verter** la crema en cazuelitas individuales, cubrir la superficie con azúcar y quemar con la plancha.

Si el cazo no es de fondo grueso, hay que hacerlo al baño María para que no se corten las yemas. Si se forma costra en la superficie, se sostiene mejor el azúcar.



Raciones 6-8
Tiempo 1h.
Calorías 275

Tarta de almendra

INGREDIENTES
- 4 huevos
- 200 gr. de almendra molida cruda
- 200 gr. de azúcar
- ralladura de la piel de 1 limón
- canela en polvo
- azúcar glas y canela para espolvorear

Esta es la misma receta de la tarta de Santiago, solamente que no lleva la tartaleta de masa. El molde no debe ser muy alto, porque queda mejor extendida.

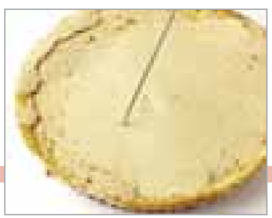
Paso a paso



1 **Batir** los huevos con el azúcar, la ralladura de limón y la canela hasta que estén muy espumosos (15 minutos en la batidora eléctrica).



2 **Añadir** la almendra poco a poco y a mano para evitar que los huevos pierdan volumen. Rellenar un molde de 24 cm. de diámetro.



3 **Cocerlo** en el horno a 160º C durante 30 minutos. Pinchar en el centro para comprobar que está del todo cocida y desmoldar sobre rejilla.



Raciones 6-8
Tiempo 1h.
Calorías 420

Cucuruchos rellenos

INGREDIENTES
- ½ Kg. de masa de hojaldre
- azúcar glas para enharinar la mesa
- mantequilla para engrasar los canutillos
- 1 huevo

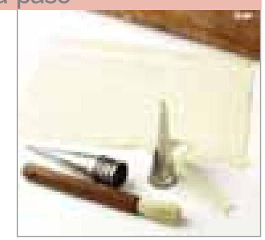
Relleno
- 4 yemas
- ralladura de ½ limón
- ½ l. de leche
- 8 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada sopera de Maizena

Los moldes de cucuruchos se venden en tiendas de artículos de repostería. En lugar de cocerlos en el horno, se pueden freír hasta que se doren.

Paso a paso



1 **Relleno:** batir las yemas con la ralladura, el azúcar y la Maizena, hasta que estén espumosas, añadir la leche hirviendo y mover o hasta que la crema espese sin que llegue a hervir para que no se corte.



2 **Enharinar** la mesa y el rodillo con azúcar glas y estirar la masa de hojaldre hasta dejarla de ½ cm. de espesor, cortar tiras y envolver los moldes de cucurucho engrasados con mantequilla.



3 **Pintar** los cucuruchos de huevo batido y cocerlos en el horno a 200º C, 15 minutos. Retirar el molde. Llenar la manga con la crema fría y rellenar los cucuruchos, espolvorearlos de azúcar glas.



Raciones
6
Tiempo
1h.
Calorías
325

Pastela de manzana

INGREDIENTES
- 6 hojas de pasta brick
- ½ kg. de manzanas reineta
- ralladura y zumo de 1 limón
- 3 huevos
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada rasa de Maizena
- ½ l. de leche
- 1 cucharada de pasas remojadas en brandy
- ¼ Kg. de nata montada
- azúcar glas para espolvorear

Las láminas de brick se secan fuera del envase, por lo que se debe abrir en el momento de dorarlas. Después, se conservan un día, aunque es mejor montarlas para que no se ablanden.

Paso a paso



1 **Cortar** las manzanas en dados y cocer con el zumo de limón y 4 cucharadas de agua. Añadir las pasas. Deshacer los huevos con el azúcar, la ralladura y la Maizena y verter la leche hirviendo.



2 **Acercar** al fuego, sin parar de mover hasta que espese, pero sin llegar a hervir para que no se corte. Mezclar con las manzanas y las pasas y, cuando esté fría incorporar la nata. Pintar las hojas de brick con mantequilla.



3 **Dorarlas** de dos en dos en el horno, a 180º C, 3 min. Poner una hoja de brick en la fuente, cubrirla con crema y continuar hasta terminar con lámina de brick. Espolvorear azúcar glas.



Raciones
4
Tiempo
20min.
Calorías
200

Copa de frutas

INGREDIENTES
- 200 gr. de pulpa de sandía (½ sandía pequeña)
- 400 gr. de melocotón (2 melocotones)
- 200 gr. de frambuesas
- 200 gr. de kiwis (2 kiwis)
- ¼ kg. de fresones
- el zumo de 4 naranjas
- 4 cucharadas de azúcar

Hay que elegir copas de martini, no demasiado grandes, para que resulte una ración adecuada. También se pueden emplear las antiguas copas de champaña, planas y abiertas.

Paso a paso



1 **Lavar** los fresones y cortarlos por la mitad o en cuartos, según su tamaño. Formar bolas con la pulpa de la sandía. Pelar los melocotones y los kiwis y cortarlos en gajos finos.



2 **Colocar** en el fondo de las copas una capa de bolas de sandía, y encima melocotón, frambuesas, kiwi y terminar con fresones. Exprimir el zumo de las naranjas, colarlo y endulzarlo con azúcar.



3 **Regar** las copas con el zumo, rematar cada una con una hojita de menta y guardarlas en la nevera durante 1 h. por lo menos, antes de servirlas. También se pueden regar con salsa sabayón.



Raciones 4-6
Tiempo 1h.
Calorías 215

Calabaza en dulce con salsa

INGREDIENTES
- 600 gr. de calabaza
- 8 cucharadas de azúcar
- 1 vaso de agua
- la ralladura de 1 naranja y de ½ limón

Salsa de naranja
- el zumo de 2 naranjas
- la ralladura de la piel de una naranja
- 1 vaso de vino de nata líquida
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de Maizena

La calabaza se pela muy bien dando unos golpes a la piel para que se desprenda sola y en trozos. A la pulpa se le quitan las pepitas y se corta en dados.

Paso a paso



1 **Hacer** un almíbar con el agua, el azúcar y las ralladuras 5 minutos. Cortar la pulpa de la calabaza en dados gruesos y cocerla en el almíbar 15 minutos.



2 **Salsa de naranja:** añadir el azúcar en el zumo y cocerlo con la ralladura, poner la Maizena disuelta en unas cucharadas de agua fría y la nata líquida.



3 **Dar** un hervor sin parar de mover y dejar enfriar sin que forme costra. Poner los dados de calabaza en una compotera y servirlos con la crema de naranja.



Raciones 8
Tiempo 1¾h.
Calorías 220

Quesada pasiega

INGREDIENTES
- 150 gr. de queso de Burgos
- 4 huevos
- 2 vasos de leche
- 2 yogures naturales
- 1 vaso de azúcar
- ralladura de 1 limón
- 1 vaso de harina
- 1 vaso de nata líquida
- una pizca de sal
- mantequilla y harina para engrasar la fuente

La quesada sube un poco, pero luego se baja. Se debe servir templada. Habitualmente se hace en las clásicas besugueras que son de porcelana burdeos por fuera y grises por dentro.

Paso a paso



1 **Batir** el queso con el azúcar y la ralladura, añadir los huevos batidos, la nata, la leche y los yogures y batir hasta que todo esté muy espumoso.



2 **Después,** incorporar la harina mezclada con la pizca de sal. Engrasar un molde no muy profundo con mantequilla y harina.



3 **Llenar** con la preparación y cocerla en el horno a 160º C durante 1 ¾ horas. Comprobar el punto y, si se tuesta la superficie, cubrirla con un papel engrasado.



Raciones	Tiempo	Calorías
6-8	45min.	210

Tejas de almendra

INGREDIENTES
- 3 claras de huevo
- 150 gr. de azúcar
- 15 gr. de harina
- 100 gr. de almendras fileteadas
- 50 gr. de almendras laminadas

Para que las tejas sean muy finas hay que extender bien la masa sobre la placa, antes de cocerlas. Se pueden sustituir las almendras de dentro por harina y espolvorear la almendra fileteada.

Paso a paso





1 **Batir** las claras de huevo con el azúcar en la batidora de varillas, hasta que estén muy espumosas. Fuera de la batidora, añadir la harina a mano y, cuando se integre, las almendras fileteadas.

2 **Hacer** montoncitos de masa separados, en una placa pastelera engrasada, extenderlos con una cuchara, espolvorear de almendra fileteada y cocerlos 10 min. a 175º C. Sacarlos y despegarlas rápidamente.



3 **En caliente** (porque si se enfrían se endurecen) ir colocándolas sobre el rodillo de amasar o sobre una botella, para que tomen forma de teja y dejar que se enfríen.

REPOSTERÍA fácil y rápida

FASCÍCULO **5**

SEMANA, Nº 3.430

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.



Raciones	Tiempo	Calorías
6-8	45min.	430

Crema Saint Honoré

INGREDIENTES

- 6 huevos
- 12 cucharadas de azúcar
- ralladura de limón
- 2 cucharadas de Maizena
- ½ l. de leche
- ¼ Kg. de nata montada con azúcar
- 4 cucharadas de brandy
- 6 hojas de gelatina finitas
- 8 galletas-bizcocho

Hilado de caramelo

- 1 vaso de azúcar
- 2 cucharadas de agua

Esta crema se remata con hilado de caramelo, aunque no puede tocarla porque se deshace con la humedad.

Paso a paso



1 **Poner** la gelatina a remojo. Batir las yemas en un cazo con la mitad del azúcar y la Maizena, añadir la leche hirviendo con la ralladura de limón y mover hasta que espese.



2 **Añadir** el brandy y la gelatina escurrida, y dejar enfriar la crema, moviéndola. Incorporar la nata y las claras a punto de nieve con el azúcar. Llenar los cuencos y colocar bizcochos.



3 **Para el hilado:** salpicar el azúcar con agua y fundirla. Moverla fuera del fuego y mojar dos cucharas, unirlas y separarlas. Cubrir los bizcochos con él.



Raciones 8
Tiempo 1½h.
Calorías 750

Bizcocho de La Sagra

INGREDIENTES
- 9 huevos
- 6 claras
- ¼ Kg. de avellanas molidas
- ¼ Kg. de harina
- 1 frasco de 400 gr. de mermelada de albaricoque

Almíbar
- 2 vasos de agua
- 2 vasos de azúcar
- 1 vaso de vino de licor naranja

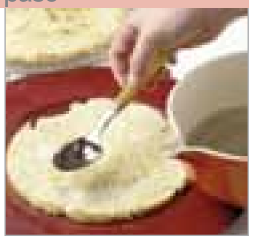
Cobertura
- 1 clara
- 1 vaso de azúcar glas

Es más fácil hacer tres bizcochos del mismo tamaño y cortarlos a la mitad, que uno muy alto. Son muy esponjosos y sin azúcar, porque van emborrachados con almíbar.

Paso a paso



1 **Montar** los huevos en la batidora de varillas. Mezclar a mano la harina tamizada y las avellanas molidas e incorporar las seis claras a punto de nieve. Repartir en tres moldes de 22 cm. engrasados y enharinados.



2 **Cocerlos** en el horno a 180º C 20 min. y, en frío, cortarlos a la mitad. **Almíbar:** Cocer el agua con el azúcar a fuego flojo 5 min. y añadir el licor. Emborracha una capa y cubrir de mermelada.



3 **Tapar** con otra capa de bizcocho, emborracharlo, cubrir de mermelada y continuar igual hasta terminar. **Cobertura:** batir ligeramente la clara y añadir azúcar glas hasta conseguir una crema blanca.



Raciones 8
Tiempo 1h.
Calorías 640

Croquetas de chocolate

INGREDIENTES
- 1 l. de nata líquida
- 30 gr. de harina
- 30 gr. de Maizena
- 300 gr. de chocolate cobertura
- 1 palo de canela o de vainilla
- harina, huevo y pan rallado para rebozar
- aceite para freír

Resultan unas croquetas muy cremosas porque están hechas con nata líquida que solidifica bien y con poca harina.

Paso a paso



1 **Hervir** la nata con el palo de canela o vainilla, si se quiere aromatizar, añadir el chocolate en trozos y fundirlo al fuego sin parar de mover.



2 **Disolver** la harina y la Maizena en un poco de leche y añadirla al chocolate con nata, mover sobre el fuego hasta que espese.



3 **Extender** la masa en una fuente plana, dejarla enfriar y formar las croquetas. Rebozarlas en harina, huevo y pan rallado y freírlas en aceite caliente.



Raciones 8
Tiempo 1h.
Calorías 400

Bayonesa

INGREDIENTES
- ½ Kg. de masa de hojaldre congelada
- 1 tarro de mermelada de cabello de ángel
- 1 vaso de vino de agua
- una ralladura de nuez moscada
- azúcar glas para enharinar la mesa donde se estire el hojaldre
- 1 huevo para pintar el hojaldre

Este típico pastel se puede hacer en casa con el cabello de ángel comprado. Como es muy dulce y espeso, conviene aclararlo con agua y aromatizarlo con un poco de nuez moscada o de clavo.

Paso a paso



1 **Estirar** la mitad de la masa de hojaldre muy fina y forrar una empanadera de 30x40 cm., mojada y escurrida, dejando caer el hojaldre que sobre por los bordes.



2 **Dar un hervor** al cabello de ángel con el agua y la nuez moscada y llenar la empanadera. Estirar el resto del hojaldre muy fino y cubrirla, recortar la masa sobrante y doblar los bordes.



3 **Pinchar** la superficie para que salga el vapor, pintar de huevo batido y cocerla en el horno a 200º C durante ½ h. Si se quiere, se pueden hacer unos palitos con la masa sobrante y cruzarlos.



Raciones 8
Tiempo 1h.
Calorías 630

Mantecado de Avilés

INGREDIENTES

Bizcocho
- 310 gr. de harina
- 310 gr. de azúcar
- 5 huevos
- 250 gr. de mantequilla

Para el baño
- 2 claras de huevo
- 6 cucharadas de azúcar

Para cubrir el bizcocho de gusanillos de merengue, se hace un cucurucho con un folio, dejando un orificio pequeño. Se llena con el merengue y se hacen laberintos.

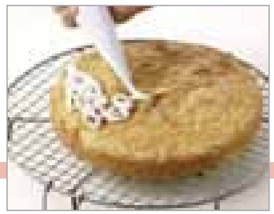
Paso a paso



1 **Batir** la mantequilla con el azúcar hasta conseguir una crema fina y añadir las yemas una a una. Montar las claras a punto de nieve e incorporarlas a la crema.



2 **Después** incorporar la harina tamizada, con cuidado de que no se bajen las claras y que se una bien. Engrasar un molde de 26 cm. de diámetro y enharinarlo.



3 **Llenarlo** hasta las ¾ con la crema y cocerlo 1 hora a 150º C, enfriar sobre rejilla. Montar las claras con el azúcar y cubrir el bizcocho con el merengue.



Raciones 4
Tiempo 1½ h.
Calorías 285

Dulce de pimientos

INGREDIENTES

- 1 Kg. de pimientos rojos
- 1 vaso de agua
- 1 vaso de azúcar
- 2 tarrinas de queso de Burgos fresco o de yogur griego

Este dulce se puede tomar también con tofú o servir de guarnición con la caza. Se conserva envasado y esterilizado y en compotera hasta un mes en la nevera, bien cubierto de su almíbar.

Paso a paso



1 **Lavar** los pimientos y asarlos en el horno a 180º C, durante 40 minutos, dándoles la vuelta de cuando en cuando. Sacarlos, taparlos con un paño para que suden, pelarlos y eliminar las pepitas.



2 **Disolver** el azúcar en el agua, acercarlo al fuego y cocer el almíbar a borbotón durante 7 minutos. Añadir la pulpa de los pimientos cortada en tiras y cocerla 15 minutos.



3 **Cortar** el bloque de queso en rodajas y servirlas con los pimientos. Adornar con menta fresca o servir el dulce de pimientos con unas cuantas cucharadas de yogur griego.



Raciones 4
Tiempo 45 min.
Calorías 680

Crêpes a la naranja

INGREDIENTES

Crêpes

- 100 gr. de harina
- 1 huevo
- 3 dl. de leche
- 1 cucharada de aceite
- sal

Relleno y salsa

- 3 yemas
- 150 gr. de mantequilla
- el zumo de 2 naranjas y la piel de una de ellas
- 200 gr. de azúcar glas

Optativo

- 1 cucharadita de curaçao

Una vez gratinadas, se pueden adornar con juliana de naranja: cortar la piel amarilla finita, darle un hervor en agua con sal y cocerla en almíbar.

Paso a paso



1 **Batir** los ingredientes y dejar reposar la crema una hora. Calentar una sartén de 20 cm. de diámetro y engrasarla ligeramente con mantequilla. Verter en el centro tres cucharadas de la crema.



2 **Cuando** se empiece a despegar dar la vuelta y dorar por el otro lado. **Relleno:** rallar la piel de la naranja, mezclar el zumo con el azúcar glas y la ralladura. Se pueden añadir unas gotas de curaçao.



3 **Batir** las yemas en un cazo al baño maría y añadir la mantequilla poco a poco. Después, el zumo y la ralladura y mover. Untarlas con la salsa, rociarlas con el resto de la crema y gratinarlas.



Raciones	24 dulces
Tiempo	1 h.
Calorías	150 nuez

Nueces confitadas

INGREDIENTES
- 12 nueces
- 1 bote de dulce de leche
- 2-3 cucharadas de brandy

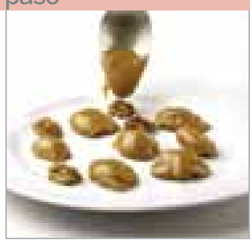
Glasa
- 1 vaso de azúcar glas
- 1 clara de huevo
- unas gotas de zumo de limón

El dulce de leche es una especialidad argentina con la que preparan diferentes postres. En casa se puede preparar un sucedáneo, cociendo al baño maría un bote de leche condensada durante dos horas.

Paso a paso



1 **Fundir** el dulce de leche con las 2-3 cucharadas de brandy, al baño maría o a fuego flojo para que no se caramelice y moverlo hasta que se entibie.



2 **Colocar** las medias nueces en una rejilla y bañarlas con la crema de leche tibia. Dejarlas al aire para que se endurezca el dulce de leche.



3 **Batir** la clara de huevo con el zumo sin que haga ojos y añadir azúcar glas hasta que quede una crema blanca. Cubrir las medias nueces bañadas con dulce de leche.

REPOSTERÍA fácil y rápida

FASCÍCULO 6

SEMANA, Nº 3.431

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.



Raciones	Tiempo	Calorías
8	1h.	245

Crema marmolada

INGREDIENTES

Crema caramel

- ¼ l. de nata líquida
- 4 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de dulce de leche

Crema marmolada

- ¼ l. de nata líquida
- 4 cucharadas de azúcar

La crema caramel sirve para acompañar helados y tartas. Es parecida a la crema tostada, pero tiene el sabor especial a tofee que le confiere el dulce de leche.

Paso a paso



1 **Crema caramel:** fundir el azúcar en un cazo, hasta que se dore como caramelo. Hervir la nata líquida, agregar las 2 cucharadas de dulce de leche y revolver con cuchara de madera.



2 **Verter** poco a poco la nata hirviendo sobre el caramelo y remover hasta que se integre bien la mezcla. Retirar del fuego y enfriar para que la crema tome cuerpo.



3 **Crema marmolada:** Montar la nata muy fría con el azúcar hasta que quede firme, colocarla y bañarla con la crema caramel. Mezclar y servir fría.



Raciones
8
Tiempo
1½h.
Calorías
430

Plum cake

INGREDIENTES
- 150 gr. de mantequilla
- 150 gr. de azúcar
- 150 gr. de harina
- 4 huevos
- 50 gr. de pasas de Corinto
- 25 gr. de piel de naranja confitada
- 50 gr. de fruta confitada
- 50 gr. de piñones
- 25 gr. de almendras tostadas y picadas no muy finas
- 25 gr. de almendras fileteadas crudas
- 1 cucharada de levadura
- 1 copa de ron
- ralladura de limón

Además de llevar pasas y nueces, el plum cake se puede adornar con más frutos secos, que se pasan por harina antes de mezclarlos.

Paso a paso



1 **Poner** a remojo en el ron, la piel de naranja confitada cortada en juliana, la fruta confitada y las pasas. Batir la mantequilla con el azúcar hasta conseguir una crema e incorporar los huevos uno a uno.



2 **Añadir** la harina y la levadura, tamizadas. Escurrir las frutas del ron, pasarlas por harina y mezclarlas con la masa, añadir los piñones, las almendras picadas, la ralladura de limón y el ron colado.



3 **Engrasar** y enharinar un molde de cake y llenar con la preparación, cubrir con las almendras fileteadas crudas y cocerlo en el horno a 175º C durante 1 h. Si se tuesta la superficie, taparlo con papel.



Raciones
6
Tiempo
1h.
Calorías
300

Flores de Carnaval

INGREDIENTES
- 2 huevos
- 9 cucharadas de harina
- 1 vaso escaso de leche
- 3 cucharaditas de aceite
- sal
- abundante aceite para freírlas
- azúcar y canela o miel fundida para regarlas

Este "fruto de sartén" se toma todo el año aunque se llame de Carnaval. Se conservan bastante tiempo, por lo que merece la pena preparar una cantidad razonable.

Paso a paso



1 **Mezclar** bien todos los ingredientes, colar la crema en una jarra donde quepa el molde especial y dejarla reposar 1 hora. Mojar el molde en el aceite caliente y después en la crema, sin llegar al borde superior.



2 **Dejar** un momento para que la crema se adhiera al molde y volver a meter en aceite muy caliente hasta que se desprenda la flor. Sacarla, escurrirla y rebozarla en azúcar y canela o regarla con miel.



3 **Continuar** hasta terminar con toda la crema. Guardarlas en sitio fresco y seco y servirlas de postre o con el café o de merienda. Como postre, se pueden acompañar de natillas claritas.



Raciones
4
Tiempo
30min.
Calorías
190

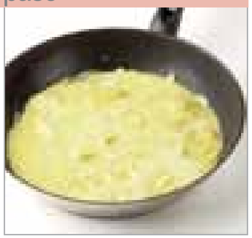
Tortilla de manzanas

INGREDIENTES
- 4 huevos
- 3 manzanas reineta
- 1 cucharada colmada de mantequilla
- 2 cucharadas de azúcar

Paso a paso



1 **Pelar** las manzanas y cortarlas en rodajas finas. Fundir la mantequilla en una sartén de 34 cm. de diámetro y añadir las manzanas, espolvorearlas con el azúcar por encima.



2 **Dejar** que se hagan a fuego lento hasta que estén tiernas pero sin romper. Batir los huevos enteros y verterlos sobre las manzanas. Removerlos para que se impregnen.



3 **Dejar** que se cuaje como una tortilla de patatas, a fuego flojo y lentamente, dar la vuelta para que se dore por la otra cara y servir como postre a temperatura ambiente.

Admite toda clase de mermeladas como acompañamiento y también el flambearla en la mesa con brandy caliente con algo de azúcar. Debe quedar jugosa por dentro.



Raciones
4
Tiempo
25min.
Calorías
410

Piña con granada

INGREDIENTES
- 1 piña de 1 ½ Kg.
- 1 granada
- 1 kiwi
- 1 copa de zumo de naranja
- 1 copa de jarabe de granadina
- menta fresca

Paso a paso



1 **Cortar** la piña en sentido vertical y hacer unos cortes paralelos y en diagonal en la pulpa, a 1 cm. uno de otro. Separar la pulpa de la piel.



2 **Mezclar** el zumo y el licor, cubrir la piña y dejarla en maceración 10 minutos. Pelar el kiwi, cortarlo en rodajas y sacar los granos de la granada.



3 **Colocar** en los platos la piña, intercalar las rodajas de kiwi, salpicar de los granos de granada, regar con el líquido de la maceración y adornar con menta.

Una fórmula tan simple como el zumo de naranja con el jarabe de granadina confiere a la piña un sabor muy especial, aunque le cambia el color del amarillo al anaranjado.



Raciones	Tiempo	Calorías
8	1h.	500

Compota de membrillo

INGREDIENTES

- 1,200 Kg. de membrillos
- agua abundante para cocerlos
- 1 palo de canela
- 800 gr. de azúcar aproximadamente
- 1 vaso del agua de cocer los membrillos colada

Crema

- 4 yogures griegos
- 4 cucharadas de azúcar

Para adornar

- grosellas rojas frescas
- hojas de menta

Para pelar los membrillos, cuécelos primero. Para que estén blandos, sométélos a una segunda cocción con el azúcar.

Paso a paso



1 **Cocer** los membrillos lavados y enteros con agua y el palo de canela, durante 30 minutos. Escurrirlos, pelarlos y cortarlos en dados. Pesar la pulpa escurrida y poner 800 gr. de azúcar por kilo de pulpa.



2 **Poner** los dados de membrillo con el azúcar y el agua, en un cazo al fuego y cocerlos hasta que la fruta esté blanda, aproximadamente durante 15 min. **Crema de yogur:** Batir los yogures con el azúcar.



3 **Servir** la compota en copas, regada con la crema de yogur adornada con grosellas y menta fresca, acompañar de más crema en salsera. Está mejor si se sirve templada.



Raciones	Tiempo	Calorías
12 unid.	1h.	165

Medias lunas hojaldradas

INGREDIENTES

Masa de hojaldre rápida

- 125 gr. de mantequilla
- 125 gr. de harina
- una pizca de sal
- unas cucharadas de agua helada

Relleno

- ½ bote de dulce de leche

Esta masa hojaldrada rápida se puede emplear para medias lunas de chorizo de aperitivo o con un poco de queso dentro. También se pueden hacer con hojaldre congelado.

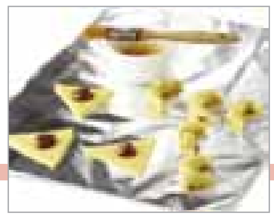
Paso a paso



1 **Cortar** la mantequilla en trocitos y mezclar con la harina con sal, dejar trocitos de mantequilla para hojaldrarla. Poner agua helada, envolver la masa en papel de aluminio y dejarla 1 h. en la nevera.



2 **Enharinar** la mesa y el rodillo y estirar la masa. Doblarla en tres partes y guardarla en la nevera durante 1 h. más. Estirar enharinada y cortar triángulos de 10x8 cm., poner en la base dulce de leche.



3 **Enrollarlos** desde la base al vértice. Colocarlos sobre una placa pastelera, curvar los extremos y cocerlos en el horno 10 m. a 250º C, bajar a 175º y continuar 20 m.



Raciones	Tiempo	Calorías
6	20min.	400

Helado de yogur

INGREDIENTES
- 2 tarrinas de queso San Millán o Philadelfia
- 2 yogures
- 1 vaso de nata líquida
- 6 cucharadas de azúcar

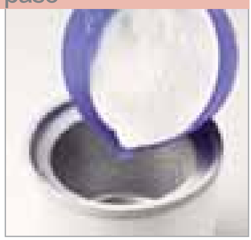
Salsa de menta
- 1 manojo de menta fresca
- 1 vaso de agua
- 1 vaso de azúcar
- 1 copa de peppermint
- 1 cucharadita de Maizena

Para la salsa de menta, cocer 5 min. el azúcar en el agua, poner las hojas de menta y dejar hasta que se enfríe. Colar, calentar, añadir la Maizena y cuando espese, incorporar el peppermint.

Paso a paso



1 **Mezclar** en la batidora el queso, la nata, los yogures y el azúcar, guardar en la nevera para que se enfríe.



2 **Llenar** la cubeta de la heladora, ponerla en marcha y cuando se solidifique, conservarlo en el congelador.



3 **15 minutos** antes de servirlo, sacarlo del congelador y formar bolas. Servirlo con un la salsa de menta.

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	500

Soufflé de chocolate

INGREDIENTES

Crema de chocolate:
- ¼ l. de nata líquida
- 2 cucharadas de Maizena
- 100 gr. de chocolate cobertura
- 1 palo de canela o de vainilla

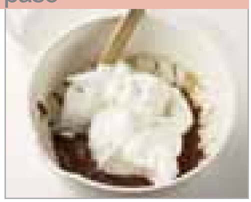
Soufflé:
- 4 cucharadas de crema de chocolate fría y consistente
- 4 huevos
- 4 cucharadas de azúcar glas
- mantequilla y azúcar para untar el molde

La crema de chocolate debe estar fría antes de añadir las yemas y el molde engrasado y con azúcar hasta el borde.

Paso a paso



1 **Crema:** hervir la nata con la canela o la vainilla, fundir el chocolate, removiendo y añadir la Maizena disuelta en leche. Mover hasta que espese y dejar enfriar. **Soufflé:** Batir la crema con las yemas.



2 **Montar** las claras a punto de nieve, añadir el azúcar glas en dos o tres veces y mezclarlas con la crema con movimiento envolvente. Engrasar con mantequilla y espolvorear de azúcar 4 moldes rectos de soufflé.



3 **Llenar** los moldes casi hasta el borde y cocerlos en el horno a 180º C, 15 minutos. Espolvorear de azúcar glas y servir inmediatamente.



Raciones
8
Tiempo
1h. 2 veces
Calorías
470

Tarta Capuchina

INGREDIENTES
- 12 yemas • 3 huevos enteros
- 2 cucharadas de Maizena
- 3 tazas de té de azúcar
- 3 tazas de té de agua
- 3 cortezas de limón

Baño:
- 3 yemas • 125 gr. de azúcar
- 4 cucharada de agua

Contorno:
- 2 claras
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de Nescafé

Para hacer el merengue de café del borde, hay que montar las claras con el azúcar hasta que estén muy brillantes y añadir el Nescafé.

Paso a paso



1 **Engrasar** un molde de 26 cm., no desmontable con un disco de papel, también engrasado. Batir 15 min. las yemas y los huevos en la batidora de montar claras. Añadir la Maizena y llenar el molde.



2 **Deshacer** el azúcar en el agua, añadir la corteza de limón y hervir. Introducir 15 min. el molde en el horno al baño María a 175º C. Después, bañarlo con el almíbar caliente (que habrá hervido 15 min.) y dejar reposar.



3 **Baño:** cocer el agua y el azúcar, 4min. Verter en las yemas deshechas. Mover al fuego hasta que espese y bañar la tarta. Poner el azúcar glas y con un hierro candente hacer el enrejado.



Raciones
8
Tiempo
45min.
Calorías
650

Rosquillas de Alcalá

INGREDIENTES
- 1 Kg. de masa de hojaldre
- azúcar glas para extenderla

Baño:
- 8 cucharadas de agua
- 250 gr. de azúcar
- 6 yemas de huevo.

Si la masa de hojaldre se compra extendida, hay que montar capas hasta que se consigan 3 cm. de espesor, humedeciendo con agua entre capa y capa, para que se unan.

Paso a paso



1 **Extender** el hojaldre de 1,5 cm., espolvoreando con azúcar glas. Cortar la mitad, pintar con agua una capa y colocar la otra. Hacer círculos con un corta-pastas de 6 cm. Para el interior, utilizar uno de 3 cm.



2 **Colocarlas** en la placa del horno humedecida y cocerlas 20 min. a 250º C. **Baño**: hacer un almíbar con el azúcar y el agua. Verterlo a hilillo sobre las yemas batidas en un cazo. Mover hasta que espese.



3 **Colocar** las rosquillas en una rejilla sobre una fuente y bañarlas con la crema de yemas en caliente. Cubrir los lados y meterlas en el horno apagado unos minutos para que se sequen.



Raciones
8
Tiempo
30 min.
Calorías
720

Falso Apfelstrudel

INGREDIENTES
- 1 paquete de pasta brick o de pasta china de gran formato

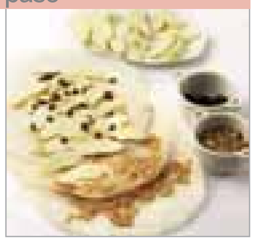
Relleno:
- 3 manzanas Golden grandes
- 1 copa de brandy
- 100 gr. de azúcar
- 75 gr. de pasas
- 75 gr. de nueces peladas
- 50 gr. de pan rallado
- 2 cucharadas de mantequilla

La receta original es de una pasta hecha con mantequilla, harina, azúcar y algo de agua, que se extiende muy fina sobre un paño grande para poderla envolver.

Paso a paso



1 **Poner** las pasas a remojo del brandy. Freír en la mantequilla el pan rallado y mezclarlo con el azúcar. Colocar por lo menos 4 hojas de brick sobre la mesa formando un rectángulo.



2 **Espolvorear** la mitad de pan-azúcar sobre los brick sin llegar a los bordes, extender encima las manzanas cortadas en láminas finas, las pasas escurridas y las nueces picadas.



3 **Cubrir** con el resto de azúcar-pan, enrollarlo, cerrar los extremos, pintarlo de huevo batido y cocerlo en una placa pastelera a 175º C, 45 min. Servir caliente o templado con nata líquida.



Raciones
8
Tiempo
1 h.
Calorías
500

Tulipas de frutas del bosque

INGREDIENTES

Tulipas:
- 125 gr. de mantequilla
- 125 gr. de azúcar
- 3 claras de huevo
- 125 gr. de harina tamizada

Crema pastelera:
- ½ l. de leche
- 3 huevos
- 6 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de Maizena
- 3 hojas de gelatina
- ¼ l. de nata montada

Coulis de frambuesa:
- 100 gr. de frambuesas
- zumo de limón
- 4 cucharadas de azúcar

Para que las tulipas sean más profundas, no hay más que hacer mayores los círculos de pasta antes de hornearlos.

Paso a paso



1 **Tulipas:** trabajar la mantequilla con el azúcar, añadir las claras una a una, y poner la harina. Poner montones en la placa, extenderlos y cocerlos a 200º C, 4-5 min. En caliente, darles forma en un vaso.



2 **Crema pastelera:** deshacer los huevos con el azúcar y la Maizena, verter la leche hirviendo, espesar a fuego suave y añadir la gelatina remojada y escurrida. A medio enfriar, añadir la nata montada.



3 **Coulis de frambuesa:** triturar las frambuesas con el zumo de limón y el azúcar. Llenar las tulipas con la crema pastelera, poner encima las frutas del bosque y regar con el coulis.



Para hacer
1kg.
Tiempo
1h.
Calorías x kilo
4.284

Cabello de Ángel

INGREDIENTES
- 1 calabaza muy madura de las de hacer cabello de Ángel (Cidra)
- el peso de la pulpa de azúcar
- la cuarta parte del peso de agua
- 1 palo de canela
- el zumo de 1 limón

Con 1 Kg. de pulpa y 1 Kg. de azúcar, se llenan 5-6 tarros de 375 gr. que se pueden esterilizar, después de taparlos, en la olla exprés 15 min. con un fondo de agua.

Paso a paso



1 **Golpear** la cáscara de la cidra para romperla, sacar la pulpa, cortarla en trozos y quitar las pepitas. Cocerla en la olla a presión con 1 vaso de agua durante 20 minutos.



2 **Cuando** se enfríe, escurrirla apretando con las manos para que salgan las hebras y cocerla de nuevo en la olla 7 minutos más. Escurrirla en un colador hasta que se seque.



3 **Cocer** 5 minutos, el azúcar disuelto en el agua con el palo de canela y el zumo de limón, añadir la pulpa de calabaza y cocer 10 minutos en la olla, hasta que esté tierna.



Raciones
8
Tiempo
1¼h.
Calorías
950

Pastel vasco

INGREDIENTES
- 375 gr. de mantequilla
- 300 gr. de azúcar
- 5 huevos
- 175 gr. de almendra molida
- 375 gr. de harina
- 1 sobre de levadura
- 1 copa de ron
- el zumo de 1 naranja

Crema pastelera:
- ¼ l. de leche
- 2 yemas
- 70 gr. de azúcar
- 1 cucharadita de Maizena
- 50 gr. de pasas o ciruelas pasas
- 1 corteza de limón

Este pastel se cuece en el horno con el relleno en el centro. Es una sorpresa encontrarse con la crema y las ciruelas dentro del bizcocho, lo que lo hace muy jugoso.

Paso a paso



1 **Mezclar** la harina, el azúcar, la almendra, la levadura, la mantequilla reblandecida, los huevos batidos, el ron y el zumo de naranja, hasta conseguir una masa correosa. Dejar tapada en la nevera, una hora.



2 **Crema pastelera:** hervir la leche con la corteza de limón y verter sobre las yemas batidas con el azúcar y la Maizena. Mover hasta que espese. Engrasar un molde desmontable de 22 cm.



3 **Cubrir** el molde con la masa, rellenar el centro con la crema pastelera y las pasas, cubrirla con el resto de la masa. Pintar la superficie con huevo batido y cocerlo en el horno, 40 minutos a 200º C.



Para hacer
1kg.
Tiempo
1¼h.
Calorías x kilo
4.600

Pastas de té

INGREDIENTES
- ½ Kg. de harina
- 350 gr. de mantequilla
- 100 gr. de azúcar glas
- 1 yema de huevo

Para decorar:
- huevo batido • azúcar glas
- clara de huevo y azúcar glas para hacer glasa blanca o coloreada de albaricoque o fresa
- frutos secos
- mermelada para rellenar

Las pastas admiten todo tipo de formas y decoración. Puedes rellenarlas con mermelada, cubrirlas de glasa blanca o de color, pintarlas de huevo o espolvorearlas de azúcar glas.

Paso a paso



1 **Batir** la mantequilla, añadir el azúcar glas, la yema y la harina tamizada. Mover primero con la cuchara de palo y luego con las manos. Formar una bola, envolverla en plástico y dejar reposar en la nevera 1 hora.



2 **Enharinar** la mesa y extender la masa de 1 cm. Formar las pastas con corta-pastas y si se van a rellenar, cortar varias iguales y hacer uno o varios orificios. Engrasar la placa pastelera.



3 **Colocar** las pastas, pintar con huevo batido las que no se glaseen. Cocerlas 15 min. a 180º C. **Para glasearlas:** mezclar azúcar glas con clara de huevo, colorear con mermelada y pintarlas.

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.



Raciones 6-8

Tiempo 45min.

Calorías 215

Bavarois de café

INGREDIENTES

- 4 huevos
- ¼ l. de leche
- 8 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de Nescafé
- ¼ l. de nata montada
- 10 gr. de cola de pescado (6 hojas finitas ó 2 gruesas)
- una pizca de sal

El truco para que el bavarois no se desintegre en capas es que todas las cremas que se mezclan tengan la misma temperatura.

Paso a paso



1 **Poner** las colas de pescado a remojo. Hervir la leche con la sal y la mitad del azúcar. Verter, removiendo, en las yemas deshechas. Calentar y añadir el Nescafé y las colas de pescado.



2 **Cuando** espese, cambiar de recipiente y rodearlo de hielo. Añadir la nata y las claras a punto de nieve con el azúcar. Humedecer un molde de corona de 22 cm. y llenar.



3 **Guardar** en la nevera 8 h. Sumergir el molde en agua caliente y volcarlo sobre la fuente. Adornar con nata montada y unos granitos de caramelos de café.



Raciones
6-8
Tiempo
1h.
Calorías
185

Brazo de gitano

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 3 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas soperas de harina
- 1 cucharada sopera de Maizena
- la cáscara rallada de un limón

Relleno:

- ½ bote de confitura de fresa
- ½ bote de mermelada de albaricoque
- ½ bote de mermelada de grosella
- azúcar glas

Para que figuren las tres mermeladas, haz las rayas paralelas al extremo por el que se enrolla. Guárdalo en la nevera unas horas y se empapará bien.

Paso a paso



1 **Montar** los huevos con el azúcar y la ralladura, en la batidora de varillas, hasta que estén muy espumosas. Incorporar a mano con movimiento envolvente, la harina y la Maizena tamizadas juntas.



2 **Cubrir** una empanadera con papel engrasado y extender la preparación. Cocerlo en el horno a 180º C, 7-8 min. Volcarlo en un paño húmedo, espolvoreado de azúcar y enrollarlo.



3 **Cuando** esté frío, colocar las tres mermeladas a rayas, enrollarlo y guardarlo en la nevera unas horas. Desenvolverlo, igualar los bordes, espolvorearlo de azúcar glas y quemarlo.



Raciones
6-8
Tiempo
1h.
Calorías
265

Crespillos de pueblo

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 4 cucharadas de azúcar
- 4 cucharadas de leche
- 8 cucharadas de harina
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- aceite abundante para freír

Hay que bajar el fuego cuando se meta la cuchara con la masa en la sartén para que se desprenda y se inflen bien. Si al freírse, la pasta se desparrama, hay que añadir harina.

Paso a paso



1 **Batir** las yemas con el azúcar en la batidora de varillas, hasta que se forme una crema espumosa y de color claro. Añadir la leche y después las claras montadas a punto de nieve.



2 **Incorporar** la harina tamizada con la levadura, con cuidado de que no se bajen los huevos. Poner el aceite a calentar y meter una cuchara en el aceite muy caliente para que tome temperatura.



3 **Coger** con esa cuchara una porción de masa e introducirla de nuevo en el aceite hasta que se desprenda y se forme un buñuelo consistente que se da la vuelta solo.



Raciones
12
Tiempo
1h.
Calorías
330

Cañas de crema

INGREDIENTES

Masa:
- 1 vaso de vino blanco
- ½ vaso de aceite de oliva
- ½ vaso de manteca de cerdo
- ½ kg. de harina
- una pizca de sal

Crema:
- 4 yemas
- 8 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de Maizena
- ralladura de limón
- 2 vasos de leche
- azúcar glas

Los moldes se venden en tiendas de repostería. Se llaman así, porque antiguamente se cortaban las cañas de las escobas, que eran de bambú seco.

Paso a paso



1 **Crema:** batir las yemas con el azúcar en un cazo. Hervir la leche con la ralladura de limón y verter sobre las yemas, moviendo. Añadir la Maizena disuelta en leche fría y dejar espesar a fuego suave, moviendo.



2 **Masa:** mezclar el vino blanco, el aceite y la manteca. Incorporar la harina y la sal hasta tener una masa. Extenderla, cortar rectángulos, forrar moldes cilíndricos y pegar los bordes.



3 **Freír** las cañas hasta que se doren, retirar los moldes y continuar friendo. Rellenarlas con la crema en una manga con boquilla lisa y servirlas con azúcar glas.



Raciones
4
Tiempo
45min.
Calorías
200

Tartitas finas de manzana

INGREDIENTES
- 4 obleas grandes de empanadillas
- 2-3 manzanas golden
- azúcar
- 1 tarrina de natillas

Este es un postre rápido y fácil, que se puede servir también con helado de vainilla y frutos del bosque. La manzana debe ser golden o reineta para que se haga en pocos minutos.

Paso a paso



1 **Extender** las obleas en una placa pastelera, espolvorearlas de azúcar y cocerlas en el horno a 180º C, 10 minutos.



2 **Pelar** las manzanas, cortarlas en rodajas finas y cubrir las bases de empanadilla, cuando ya estén cocidas.



3 **Espolvorearlas** de nuevo de azúcar y gratinarlas en el horno hasta que se doren. Servir templadas, acompañadas de natillas.



Raciones
4
Tiempo
30 min.
Calorías
280

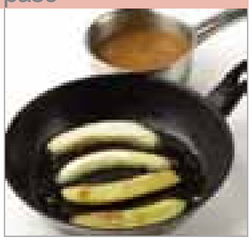
Plátanos al caramelo de coco

INGREDIENTES
- 4 plátanos
- 125 gr. de azúcar
- 2 cucharadas de agua
- 1 vaso de vino de leche de coco
- el zumo de 1 lima
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 cucharadas de coco rallado

Paso a paso



1 **Poner** en un cazo el azúcar y el agua, acercarlo al fuego y mover hasta que se tueste y se vuelva caramelo claro. En caliente y fuera del fuego, añadir la leche de coco y el zumo de lima.



2 **Dar** un hervor para que el caramelo se funda con la leche y se forme una salsa lisa y homogénea. Pelar los plátanos, cortarlos a la mitad a lo largo y dorarlos en la mantequilla durante unos 3 min. a fuego vivo.



3 **Colocar** dos medios plátanos en cada plato, regarlos con el caramelo de coco caliente y espolvorearlos con coco rallado tostado sin grasa. Servirlos con nata montada.

Se pueden emplear plátanos machos, pero hay que tener en cuenta que son más duros y necesitan hacerse con el fuego bajo más tiempo.



Raciones
4
Tiempo
30 min.
Calorías
260

Bizcocho de especias

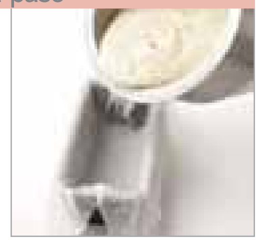
INGREDIENTES
- 4 huevos
- 4 cucharadas de azúcar
- 4 cucharadas colmadas de harina
- 2 cucharadas de especias mezcladas: ralladura de naranja, ralladura de limón, granos de anís machacado, nuez moscada, curry en polvo, pimientas mezcladas molidas, cardamomo, canela y sal

Glasa:
- 1 clara
- azúcar glas hasta conseguir una crema espesa

Paso a paso



1 **Batir** los huevos enteros con el azúcar en la batidora de varillas, hasta que estén muy espumosos, añadir las especias y una pizca de sal.



2 **Fuera** de la batidora, incorporar la harina con cuidado de que no se bajen los huevos. Forrar con papel un molde de plum-cake y llenarlo hasta las ¾ partes.



3 **Cocerlo** en el horno a 175º C durante 25 minutos y cubrirlo con la glasa. **Glasa:** batir la clara con el azúcar hasta conseguir una crema blanca.

Es un bizcocho esponjoso, de sabor especial por las especias. Se sale de lo corriente, pero no es muy adecuado para los niños.



Raciones
8
Tiempo
½ h.
Calorías
400

Casatta napolitana

INGREDIENTES

- ½ Kg. de helado de frambuesa
- ½ Kg. de helado de chocolate
- 1 taza de nata líquida
- 4 cucharadas de azúcar
- 100 gr. de frutas confitadas variadas
- 1 copa de ron

Para acompañar:

- Frutas secas y salsa de chocolate o de caramelo

La receta consiste en mezclar la nata, y si se quiere los helados, con las frutas y el sabor a ron. Acompañarlo de más frutas y salsa.

Paso a paso



1 **Sacar** los helados del congelador ½ hora antes. Poner las frutas confitadas picadas en maceración con el ron durante ½ hora. Montar la nata muy fría, con las varillas eléctricas y añadir el azúcar poco a poco.



2 **Engrasar** un molde de plum-cake frío, poner una capa de helado de chocolate atemperado y alisar la superficie. Unir las frutas y el ron con la nata montada y colocarlo en el helado de frambuesa, alisar.



3 **Poner** una capa de helado de frambuesa. Tapar y dejar en el congelador 8 h. Poner el molde en agua hirviendo y volcarlo en la fuente. Servir con frutas secas o salsa de chocolate.

REPOSTERÍA fácil y rápida

FASCÍCULO 9

SEMANA, Nº 3.434

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.



Raciones	Tiempo	Calorías
6-8	1h.	320

Pantxineta

INGREDIENTES

- 250 gr. de pasta de hojaldre
- 3 cucharadas de almendra fileteada
- 1 huevo

Crema

- ½ l. de leche
- 1 cucharada de Maizena
- 3 cucharadas de azúcar
- 4 yemas
- ½ palo de canela

Lo mejor es servir este postre templado o caliente, porque el hojaldre siempre está más rico recién hecho. Acompáñalo de una salsa de chocolate.

Paso a paso



1 **Estirar** el hojaldre de 1 cm. de grosor, igualar los bordes y pintarlo de huevo. Espolvorearlo de almendra fileteada y cocerlo en el horno a 180º C durante 20 minutos.



2 **Crema:** batir las yemas con la Maizena disuelta en un poco de leche fría. Hervir el resto de la leche con el azúcar y el palo de canela y verter encima el batido de yemas.



3 **Acercar** al fuego, batir 2 min. y dejar enfriar. Abrir el hojaldre a la mitad, rellenarlo con la crema, taparlo con la otra capa de hojaldre y espolvorearlo de azúcar glas.



Raciones
6-8
Tiempo
1¼ h.
Calorías
450

Tarta de manzana

INGREDIENTES
- 200 gr. de mantequilla
- 200 gr. de azúcar
- 250 gr. de harina
- 3 huevos
- ralladura de limón
- 1 cucharada de ron
- 1 cucharada de levadura en polvo
- 4 manzanas reineta

Es una tarta muy sencilla, que si se sirve de postre conviene acompañarla de una natilla. Es ideal para desayunos y meriendas.

Paso a paso



1 **Separar** las claras de las yemas, batir las yemas con el azúcar, la ralladura de limón, el ron y la mantequilla. Añadir la harina tamizada con la levadura y montar las claras a punto de nieve.



2 **Añadir** las claras con movimiento envolvente y llenar un molde desmontable de 24-26 cm. Pelar y cortar en cuartos las manzanas, hacerles estrías con un tenedor y colocarlas encima en forma de radios.



3 **Cocer** la tarta en el horno a 175-180º C durante 30-40 min., sin abrir el horno hasta pasados 30 min. Si se dora demasiado pronto, cubrirlo con papel engrasado. Servirlo espolvoreado de azúcar glas.



Raciones
4-6
Tiempo
45 min.
Calorías
600

Pasteles de coco y pistacho

INGREDIENTES
- 3 huevos
- 1 lata de leche condensada
- 2 medidas de la lata de leche entera
- 2 cucharadas soperas de coco rallado
- 1 cucharadita de cardamomos pelados
- 3 cucharadas de pistachos picados
- 6 cucharadas de azúcar para hacer caramelo y bañar los moldes

Si se van a servir con el café o en un cóctel, es preciso ponerlos dentro de una cápsula de papel para facilitar el tomárselos de un solo bocado.

Paso a paso



1 **Poner** el azúcar en un cazo, fundirlo al fuego para hacer caramelo y bañar los moldes. Mezclar la leche condensada con la leche entera templada para que se disuelva bien.



2 **Batir** los huevos procurando que no hagan ojos y añadir la leche condensada mezclada con la leche entera, el coco rallado, los cardamomos pelados y los pistachos picados.



3 **Llenar** los moldes y cocerlos en el horno a 180º C al baño María durante 10-15 min. (si se hace en un molde grande, cocerlo 30 min.). Despegar los bordes, volcarlos y servirlos.



Raciones
6-8
Tiempo
45min.
Calorías
640

Mousse de chocolate

INGREDIENTES
- 1 tableta de chocolate amargo de 200 gr.
- 200 gr. de mantequilla
- ½ kg. de dulce de leche
- 400 gr. de nata líquida
- helado de leche merengada para acompañar

Paso a paso



1 **Cortar** el chocolate en trocitos y fundirlo al baño María, añadir la mantequilla, mover hasta que se integre y dejar enfriar.



2 **Añadir** a la crema de chocolate y mantequilla, el dulce de leche cucharada a cucharada, mover para que se mezcle y continuar hasta terminar.



3 **Montar** la nata muy fría y añadirla a la mezcla anterior con movimiento envolvente. Guardar en la nevera y servir con el helado.

Como esta mousse tiene bastante cuerpo, se puede montar en los platos dentro de un aro pequeño y poner la bola de helado. Lo más sencillo es servirla en copa.



Raciones
4
Tiempo
1h.
Calorías
1.100

Gelatina de frambuesas

INGREDIENTES
- 1 tarrina de frambuesas
- el zumo de 1 limón
- 3 ½ hojas finitas de gelatina
- 2 cucharadas de azúcar

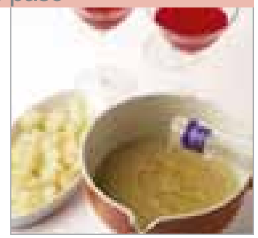
Caramelo
- 150 gr. de azúcar
- 100 gr. de miel
- 100 gr. de mantequilla
- 1 copa de kirsch
- ¼ Kg. de peras en almíbar

Sabayón de pistacho
- 3 yemas
- 4 cucharadas de azúcar
- 100 gr. de mantequilla
- 2 copas de jerez oloroso dulce
- 2 cucharadas de pistachos picados

Paso a paso



1 **Poner** la gelatina a remojo de agua fría una ½ hora, escurrirla y fundirla con 2 cucharadas de agua. Triturar las frambuesas con el zumo de limón y el azúcar en la Thermomix, colarlo y añadir la gelatina.



2 **Cubrir** el fondo de 4 copas y guardarlas en la nevera para que cuaje. **Caramelo:** fundir el azúcar con la miel, añadir la mantequilla y cuando se integre, las peras en dados y el kirsch, dar un hervor y enfriar.



3 **Sabayón:** batir las yemas con el azúcar, acercar a fuego suave y añadir poco a poco la mantequilla, el jerez y los pistachos. Poner las peras frías en la gelatina de frambuesa y regar con el sabayón.

Este postre no es demasiado pesado. Las copas más adecuadas, por su tamaño, son las de martini.



Raciones 3 tarros de 375gr.
Tiempo 1h.
Calorías 650 por 100gr.

Puré de manzana con pasas

INGREDIENTES
- ¾ kg. de manzanas reineta
- ½ kg. de azúcar
- 100 gr. de pasas de Corinto
- 2 cucharadas soperas de ron

Se puede servir en copas con barquillos o galletas y nata líquida sin azúcar. Con nata montada azucarada, es demasiado dulce. También se puede envasar en tarros y esterilizar en la olla a presión.

Paso a paso



1 **Poner** las pasas a remojo del ron durante ½ hora e introducirlas 30 segundos en el microondas para que se inflen. Lavar las manzanas, cortarlas en cuartos y quitar el corazón y las pepitas.



2 **Cocerlas** con ½ vaso de agua hasta que estén blandas y pasarlas en puré. Hacer caramelo con el azúcar y unas cucharadas de agua, y, cuando empiece a tomar color, moverlo y echarlo al puré.



3 **Añadir** las pasas con el ron y cocer destapado y a fuego lento, hasta que el puré espese. Emplear como postre templado y acompañado de nata líquida y caramelo o llenar tarros para conservarlo.



Raciones 8
Tiempo 1h.
Calorías 330

Bizcochos borrachos

INGREDIENTES

Bizcocho
- 6 huevos
- 150 gr. de azúcar
- 200 gr. de harina
- canela en polvo para espolvorear

Almíbar
- 2 vasos de agua
- 2 vasos de azúcar
- 1 copa de vino de Málaga o jerez dulce

Estos bizcochos se conservan muy bien si se envuelven uno a uno en papel de folio del tamaño adecuado. También duran unos días en un recipiente de plástico.

Paso a paso



1 **Bizcocho:** batir las yemas con el azúcar hasta que estén muy espumosas, añadir la harina tamizada y después mezclar con cuidado las claras montadas a punto de nieve.



2 **Engrasar** un molde rectangular bajo, enharinarlo, verter la preparación y cocerlo en el horno a 175º C durante 25 minutos aproximadamente. Cortar el bizcocho en trozos regulares.



3 **Almíbar:** deshacer el azúcar en el agua y cocerlo 5 minutos, añadir el vino dulce, y, sin sacar el bizcocho cortado del molde, bañarlo con el almíbar y espolvorearlo de canela.



Raciones	Tiempo	Calorías
8	1¼ h.	280

Galleta de avellanas

INGREDIENTES
- 75 gr. de avellanas tostadas
- 75 gr. de mantequilla
- 3 cucharadas de azúcar
- 120 gr. de harina
- 1 pellizco de sal
- azúcar para decorar

Relleno
- 1 kg. de peras
- 1 cucharada de mermelada de albaricoque
- ralladura de ½ limón
- 2 cucharadas de pasas

El círculo superior se tiene que cortar en porciones porque la galleta se puede romper al servirse. La galleta inferior, al estar húmeda por el relleno, se corta mejor.

Paso a paso



1 **Triturar** las avellanas y mezclarlas con la mantequilla, el azúcar, la harina y la sal. Formar una bola y dejarla reposar 20 min. en la nevera. Dividir la masa en dos, extenderla y cortar dos círculos de 23 cm. de diámetro.



2 **Colocarlos** sobre papel parafinado engrasado y guardarlos en la nevera 20 min. Cocerlos en el horno a 190º C 20 min. Cortar uno de los círculos en 8 porciones y dejar enfriar. Pelar las peras y cortarlas en dados.



3 **Cocerlas** con la mermelada, la ralladura y las pasas hasta que se evapore el líquido y dejar enfriar. Cubrir la galleta entera con el relleno, tapar con las porciones y espolvorear de azúcar glas.

REPOSTERÍA fácil y rápida

FASCÍCULO 10

SEMANA, Nº 3.435

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.



Raciones
8
Tiempo
30min.
Calorías
180

Dulces de frutas

INGREDIENTES

- 1 paquete de gelatina de cada uno de los distintos sabores de frutas (comprado)
- azúcar para rebozar

Si se quiere hacer con frutas naturales:

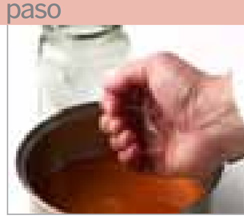
- 8 hojas finas de gelatina (14 gr.) por cada ½ l. de zumo de naranja, o de limón, fresa, frambuesa, ciruelas moradas, infusión de hojas de menta fresca-pippermint
- azúcar al gusto para endulzarlos

Estas gelatinas deben estar en la nevera 1-2 días antes de desmoldar, para que así sean más consistentes.

Paso a paso



1 **Preparar** las gelatinas con algo menos de agua de la que indica el fabricante o, en caso de hacerlas naturales, remojar la gelatina y exprimir el zumo de las frutas.



2 **Calentar** unas cucharadas de cada zumo y disolver al fuego la cantidad de gelatina indicada para cada uno de ellos, remojada y escurrida. Añadir y azucarar al gusto.



3 **Llenar** moldes de bombones o bandejas poco profundas para cortar en dados. Desmoldar con cuidado con agua hirviendo y rebozar en azúcar.



Raciones 12
Tiempo 1h.
Calorías 360

Tarta de dulce de leche

INGREDIENTES

- 1 bizcocho cortado en tres capas (comprado)
- 200 gr. de azúcar
- 1 ½ vasos de vino de agua
- 1 vaso de vino de brandy

Relleno y cobertura:

- 1 bote de dulce de leche
- 1 vaso de vino de leche
- ½ taza de nueces picadas
- 200 gr. de chocolate negro

Paso a paso



1 **Disolver** el azúcar en agua y cocer 5 min. Añadir el brandy. **Relleno:** Mezclar el dulce de leche con la leche y las nueces. Poner una capa de bizcocho, bañar en almíbar y cubrir con dulce de leche y nueces.



2 **Poner** la otra capa de bizcocho, volver a bañar y cubrir de dulce de leche con nueces. Tapar con la otra capa de bizcocho, bañar con el almíbar, cubrir con el resto de dulce de leche y guardar en la nevera.



3 **Tener** el chocolate en sitio templado, para que no esté muy duro y hacer con la guillotina o con el aparato de pelar patatas, virutas grandes: cubrir la tarta y espolvorearla de azúcar glas.

El dulce de leche se vende en buenos establecimientos, pero se puede hacer cociendo 30 minutos en la olla rápida una lata de leche condensada.



Raciones 6-8
Tiempo 1h.
Calorías 375

Bavarois de manzana

INGREDIENTES

- 3 manzanas, el zumo de ½ limón
- 6 hojas de gelatina
- 150 gr. de azúcar
- 300 gr. de nata líquida muy fría
- canela en polvo
- 2 cucharadas de vainilla líquida
- 1 copa de Calvados o aguardiente de manzana

Crema de canela:

- 5 huevos
- 100 gr. de azúcar
- ½ l. de leche entera
- 1 palito de canela

Manzanas salteadas:

- 2 manzanas
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de azúcar

Paso a paso



1 **Pelar** y cortar las manzanas, rociar con limón, cocer en un poco de agua 20 min. y hacer puré. Cocer el azúcar en un poco de agua, añadir la gelatina remojada y mezclar con el puré, la mitad del Calvados y la vainilla.



2 **Cuando** se enfríe, mezclar la nata montada y llenar un molde. Tapar y guardar en la nevera 12 horas. **Crema:** Deshacer las yemas en el azúcar, verter la leche hirviendo con la canela, espesar, enfriar y desmoldar.



3 **Manzanas salteadas:** Pelar y cortar la fruta. Saltear con la mantequilla y el azúcar hasta que se dore, espolvorear de canela y flambear al servir con el resto del Calvados.

El corazón y las pepitas de las manzanas tienen una gelatina natural ideal para que cuaje bien este plato.



Raciones	Tiempo	Calorías
8	1h.	300

Milhojas de café

INGREDIENTES
- 250 gr. de masa de hojaldre
- 1 huevo
- azúcar glas

Crema de café:
- 3 huevos
- 1 cucharada de Maizena
- ¼ l. de leche
- 6 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de Nescafé

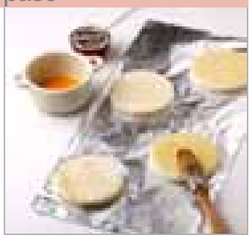
Salsa de café:
- 1 vaso de azúcar
- 1 vaso de agua
- 2 cucharadas de Nescafé

La placa donde se cuece el hojaldre se debe mojar y escurrir. Así, la base de la pasta no se pega y el hojaldre sube y se divide en capas, formando las *mil hojas.*

Paso a paso



1 **Crema de café:** Batir las yemas con la Maizena y la mitad del azúcar. Verter la leche hirviendo. Poner al fuego hasta espesar, añadir el Nescafé, enfriar y añadir las claras a punto de nieve con el resto del azúcar.



2 **Extender** el hojaldre. Enharinar la mesa con azúcar glas, cortar discos, poner en una placa de horno escurrida, pintar con huevo y espolvorear de azúcar glas. Cocer a 250º 10 min., sacar y abrir al medio.



3 **Rellenar** los discos de hojaldre con la crema fría y servir con la salsa de café. **Salsa de café:** Disolver el azúcar en agua, y cocer 10 min. hasta conseguir almíbar. Incorporar el Nescafé y mezclar.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	500

Pudin de naranja

INGREDIENTES
- ½ l. de leche
- 100 gr. de pan del día anterior
- 4 cucharadas de azúcar
- 3 huevos
- ½ bote de mermelada de naranja
- 2 cucharadas de pasas de Corinto
- 1 copa de brandy
- 4 cucharadas de azúcar para hacer caramelo.

Si gusta mucho el sabor a naranja, se puede emplear el bote entero de mermelada. La manera de preparar esta mermelada, se dará en el fascículo 14.

Paso a paso



1 **Poner** a remojo las pasas en el brandy. Calentar la leche y añadir el pan cortado en rodajitas. Poner en un molde de flan el azúcar salpicado de agua y hacer caramelo, bañar las paredes y el fondo del molde.



2 **Batir** los huevos y mezclar con el azúcar, la mermelada, las pasas escurridas y la leche con el pan. Llenar el molde y cocerlo en el horno al baño María a 200º, 30 min. (10-12 minutos en el m.o.).



3 **Comprobar** que está cocido (al pinchar con una aguja debe de salir limpia) y volcarlo cuando esté templado en la fuente de servir. Presentar frío o templado, con natillas y juliana de naranja.



Raciones
2 litros de licor
Tiempo
20 min.
Calorías
4.500

Licor de frambuesa

INGREDIENTES
- 1 Kg. de frambuesas
- ½ l. de aguardiente de orujo
- ¾ Kg. de azúcar,
- 1 l. de agua

Este licor casero resulta muy rico y se ha preparado con una base de un buen aguardiente neutro, sin sabor para que no ofusque el de las frambuesas. Es importante no consumirlo antes de un mes.

Paso a paso



1 **Poner** las frambuesas limpias en una terrina y cubrirlas con el aguardiente, tapar la terrina y dejarlo en maceración durante 12 horas por lo menos. Disolver el azúcar en el agua.



2 **Cocer** el agua con azúcar durante 5 minutos, destapado y a fuego lento, hasta conseguir un almíbar ligero y dejarlo enfriar. Pasar por un tamiz de tela la maceración de frambuesas y aguardiente.



3 **Mezclar** el líquido obtenido de las frambuesas con el almíbar frío, reposar por si tuviera poso, y llenar las botellas. Tapar y dejar reposar un mes, antes de consumir.



Raciones
Para un molde de 22 cm
Tiempo
20 min.
Calorías
2.900

Pan integral de girasol

INGREDIENTES
- 2 tazas de harina normal
- 1 ½ tazas de harina integral
- ½ taza de salvado
- 100 gr. de pipas peladas
- 1 cucharadita de té de sal
- 1 cucharadita de azúcar moreno
- ½ cucharadita de comino en grano
- ½ l. de yogur
- 3 huevos
- 1 sobre de levadura en polvo

Este pan es muy alimenticio y sano. Las pipas se pueden comprar peladas, pero es mejor probarlas en la tienda porque se enrancian con facilidad.

Paso a paso



1 Engrasar un molde de redondo, forrar con papel por todos lados cortando el fondo para que no se arrugue. Mezclar la harina normal y la integral, el salvado, la sal, el azúcar, el comino y la levadura.



2 Batir los huevos, mezclar con el yogur y las pipas (reservar un poco para espolvorear) y añadir las harinas. Mover primero con una cuchara y después con la mano hasta lograr una masa espesa.



3 Llenar las ¾ partes del molde. Tapar con el papel sobrante y meter en el horno 90 min. a 160º. Comprobar el punto, sacar y desmoldar en una rejilla para que no se humedezca.



Raciones 6-8
Tiempo 30 min.
Calorías 180

Merengues de café

INGREDIENTES
- 3 claras
- 6 cucharadas de azúcar
- 4 cucharadas de agua
- 1 cucharada colmada de Nescafé
- azúcar glas
- nata montada

El merengue hecho con almíbar se llama merengue italiano. También se puede hacer con azúcar, el mismo peso de azúcar que de claras ó 2 cucharadas de azúcar por cada clara grande. Mejor que los huevos no estén fríos.

Paso a paso





1 Hacer un almíbar con el agua y el azúcar, y dejarlo cocer 5 minutos. Montar las claras a punto de nieve y cuando el almíbar tenga el punto de hebra, dejarlo caer a hilillo sobre las claras.

2 Batir hasta que se enfríe, añadir el Nescafé y seguir batiendo hasta que se una bien. Llenar la manga pastelera con boquilla rizada ancha, engrasar una bandeja de horno y formar moñitos separados.



3 Espolvorear de azúcar glas y cocer en el horno a 60º durante 3 horas. Dejar enfriar en el horno y unir de dos en dos con nata montada. También se pueden servir sin rellenar ni unir.

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.



Raciones 4

Tiempo 30min.

Calorías 350

Sopa fría de piña colada

INGREDIENTES

- 8 rodajas de piña al natural de lata
- 8 cucharadas de ron blanco
- 8 cucharadas de crema de coco
- 8 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de azúcar vainillado

Para acompañar:

- piña, frutas variadas, juliana de lima

El sabor dulce de esta sopa fría es semejante al de la piña colada, porque lleva los mismos ingredientes, aunque tiene menos ron y frutas frescas.

Paso a paso



1 **Picar** 6 rodajas de piña y triturarlas en el vaso de la batidora con la crema de coco, el ron, el azúcar y el líquido de la conserva.



2 **Añadir** el azúcar vainillado y completar con agua fría hasta dejarlo al gusto. Cortar el resto de la piña en dados pequeños y pelar las otras frutas.



3 **Cortar** todas las frutas en dados pequeños y servirlas dentro de la sopa de piña colada, adornada con la juliana de lima y la vainilla.



Raciones 8-10
Tiempo 1h.
Calorías 530

Tarta de chocolate líquido

INGREDIENTES
- 200 gr. de mantequilla
- 250 gr. de azúcar
- 200 gr. de almendras picadas
- 50 gr. de harina
- 2 tabletas de chocolate Suchard negro (43% de cacao)
- 6 huevos

Esta tarta depende mucho del chocolate que se emplee, que debe tener una proporción muy alta de cacao amargo. También se puede tomar fría.

Paso a paso



1 **Fundir** el chocolate y, en caliente, añadir la mantequilla, moviendo hasta que se integre. Batir los huevos con el azúcar 15 min. en la batidora de varillas y añadir a mano el chocolate con la mantequilla.



2 **Vigilando** que no se baje la mezcla anterior, incorporar la harina tamizada con la almendra. Engrasar un molde de 24 cm. de diámetro, forrar la base con papel, engrasar, enharinar y llenar hasta las ¾ partes.



3 **Cocer** en el horno a 200º durante 10 min., subir el horno a 250º y cocer otros 4-5 min. más. Enfriar en el horno con la puerta entreabierta y servir templada con nata líquida.



Raciones 8
Tiempo 1h. 30min.
Calorías 300

Rosquillas de naranja

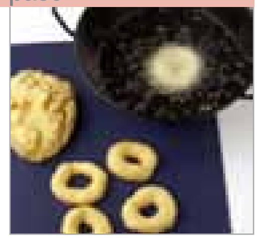
INGREDIENTES
- 2 huevos
- 4 cucharadas de azúcar
- 4 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de zumo de naranja
- la ralladura de una naranja
- 1 cucharada de levadura en polvo
- 250-300 gr. de harina
- una pizca de sal
- aceite abundante para freír

Merece la pena utilizar estas cantidades e incluso el doble, porque estas rosquillas se conservan bien en una lata y son sanas y deliciosas para desayunar.

Paso a paso



1 **Batir** los huevos con el azúcar y la ralladura en la batidora eléctrica durante unos 15 minutos. Añadir el aceite, el zumo de naranja y, por último, la harina mezclada con la levadura y la sal.



2 **Cuando** se consiga una masa blandita, trabajarla con la mano y formar las rosquillas. Darles un corte circular poco profundo alrededor y freírlas en abundante aceite, aunque no demasiado caliente.



3 **Primero** se van al fondo, suben y se ensanchan notablemente, por lo que no conviene llenar mucho la sartén. Escurrirlas sobre papel de cocina y rebozarlas, recién fritas, en azúcar.



Raciones 4
Tiempo 1h.
Calorías 300

Palmeras de hojaldre

INGREDIENTES

- ¼ Kg. de hojaldre congelado
- azúcar glas
- 1 huevo

El hojaldre congelado que se vende en cuatro placas de ¼ de kilo tiene la altura adecuada, pero si es muy fino, se pueden montar varias placas y pegar con el dedo humedecido en agua.

Paso a paso



1 **Enharinar** la mesa con azúcar glas y estirar el hojaldre de 1 cm. de grosor (el que se compra en 4 láminas tiene ya ese espesor), enrollarlo desde los lados al centro.



2 **Pegar** los bordes con el dedo humedecido en agua y cortar rebanadas de 3-4 cm., aplastarlas ligeramente con las manos y colocarlas en una placa pastelera mojada y escurrida.



3 **Pintarlas** de huevo batido, espolvorearlas de azúcar glas y cocerlas en el horno a 250º durante 8-10 min. o hasta que se vea que las palmeras han subido y están ya doradas.



Raciones 8
Tiempo 1h.
Calorías 400

Tarta de frutas

INGREDIENTES

Masa:
- 200 gr. de galletas María
- 75 gr. de mantequilla
- 2 cucharadas de brandy
- 2 cucharadas de azúcar

Relleno:
- 1 Kg. de manzanas reineta
- 150 gr. de azúcar
- el zumo de 1 limón
- ralladura de limón
- 1 palo de canela en rama
- 8 cucharadas de agua

Para cubrir:
- 1 plátano • 1 kiwi
- ¼ Kg. de sandía
- ¼ Kg. de melón • frambuesas

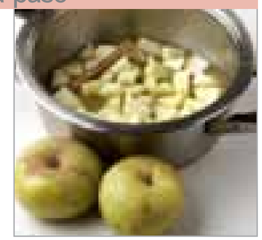
Baño:
- ½ lata de mermelada de albaricoque
- 4 cucharadas de agua

Es una tarta muy cómoda y se pueden utilizar todas las frutas que queramos.

Paso a paso



1 **Masa:** Triturar las galletas con la mantequilla, el azúcar y el brandy y forrar un molde de porcelana o cristal. Cocer la masa 10 min. en el horno a 180º (o durante 30 segundos en el microondas, al 50% de potencia).



2 **Relleno:** Pelar y cortar las manzanas, cocer tapadas en un recipiente con la ralladura y el zumo de limón, el azúcar, la canela y el agua durante 20 min. (o 4-5 min. en el m.o. al 100%). Aplastar en puré.



3 **Llenar** el molde con la compota de manzana, colocar encima la piña, el kiwi, el plátano, bolas de melón, sandía, frambuesas...
Baño: Cocer la mermelada con agua, colar y bañar las frutas.



Raciones
2 botes de 375 gr.
Tiempo
30 min.
Calorías
300

Confitura de melón y melocotón

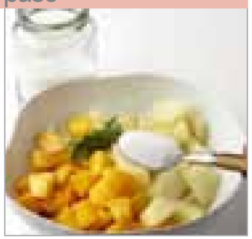
INGREDIENTES
- 1½ Kg. de melocotones de pulpa amarilla
- 150 gr. de melón sin corteza ni pepitas
- ½ Kg. de azúcar para confituras (fructosa)
- 1 ramito de menta fresca

Los melones duran casi hasta Navidad, pero al no haber madurado al sol son menos sabrosos. Los melocotones se pueden sustituir por orejones rehidratados.

Paso a paso



1 **Poner** agua a hervir, introducir los melocotones, escaldarlos durante 5 minutos, escurrirlos y pelarlos. Cortar su pulpa y la del melón en dados.



2 **Colocarlos** en una ensaladera, añadir la menta y cubrirlos con el azúcar hasta que se licúe. Pasarlo a un cazo.



3 **Quitar** la menta, mover bien la compota y cocerla al fuego sin tapar durante 5 minutos desde el momento en el que comience la ebullición.



Raciones
45 suizos
Tiempo
45 min.
Calorías
170 unidad

Suizos

INGREDIENTES
- 1 vaso de leche
- 125 gr. de azúcar
- 125 cc. de aceite (10 cucharadas)
- 3 huevos
- 35 gr. de levadura prensada
- 750 gr. de harina de fuerza
- 5 gr. de sal
- la ralladura de 1 limón
- la ralladura de 1 naranja

Esta es la masa base para cualquier bollo. Calcular de 45 a 50 gr. de peso para suizos y 25 gr. para medias noches, a las que no se les hace corte ni llevan azúcar por encima.

Paso a paso



1 **Disolver** la levadura en la leche templada y mezclarla con la harina, la sal, el azúcar, el aceite, los huevos enteros y las ralladuras. Amasar en la amasadora eléctrica con los ganchos especiales.



2 **Cuando** se despegue de las paredes de la amasadora, y sin añadir más harina, formar una bola, enharinarla ponerla en un bol, taparla y dejarla subir en sitio templado durante 1 ½ horas.



3 **Formar** los suizos y dejarlos subir hasta doblar su tamaño. Hacerles un corte en el centro, pintarlos con huevo batido, espolvorear de azúcar y cocer 12-15 min. a 200º.



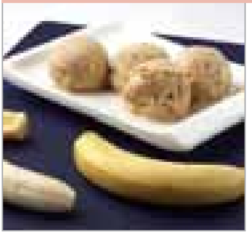
Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	250

Helado caramelizado

INGREDIENTES
- 8 bolas de helado de vainilla
- 2 plátanos
- 4 cucharadas de semillas de sésamo tostado
- 1 vaso de azúcar

El helado debe estar duro para que no se deshaga en el caramelo y el cazo debe ser profundo para que bañe la bola de helado rápidamente sin darle la vuelta.

Paso a paso



1 **Formar** las bolas de helado, colocarlas extendidas en un plato y guardarlas en el congelador para que se endurezcan mucho más al congelarse. Pelar los plátanos y cortarlos en trozos.



2 **Poner** el azúcar en un cazo pequeño de fondo grueso, acercarlo al fuego sin agua y hacer un caramelo no muy oscuro. Rebozar las bolas de helado y los trozos de plátano en las semillas de sésamo.



3 **Introducir** una bola de helado en el caramelo muy rápido, sacarla a un recipiente de agua con mucho hielo y repetir la operación con todas las bolas y con el plátano. Servir inmediatamente.

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.



Raciones 6

Tiempo 2h.

Calorías 430

Arroz cremoso de turrón

INGREDIENTES

- 6 cucharadas de arroz
- 1 ½ l. de leche
- una pizca de sal
- 1 tableta de turrón de Jijona
- 3 cucharadas de leche en polvo
- 3 huevos
- 1 palo de canela
- corteza de limón
- nata vegetal
- canela molida

Este arroz se hace muy despacio sin parar de mover como si fuera un risotto italiano. Para aligerar calorías se emplea nata vegetal.

Paso a paso



1 **Cocer** el arroz en agua fría con sal durante 5 min. o hasta consumir el agua. Disolver la leche en polvo y el turrón deshecho en leche hirviendo, añadir la canela y la corteza de limón.



2 **Cubrir** el arroz con la leche-turrón, mover mientras hierve y añadir más, sin parar de mover. Tapar para que no se evapore y cocer 1 ½ h. a fuego lento. Evitar que se pegue.



3 **Retirar** el limón y la canela. Poner las yemas una a una, mezclar e incorporar las claras a punto de nieve. Llenar copas, coronar con la nata y espolvorear de canela.



Raciones
6-8
Tiempo
1h.
Calorías
575

Tartitas de chocolate caliente

INGREDIENTES
- 185 gr. de chocolate
- 150 gr. de mantequilla
- 35 gr. de cacao en polvo (3/4 partes de un vaso de agua)
- 6 huevos
- 225 gr. de azúcar

Crema inglesa de pistacho:
- ¼ l. de leche
- 3 cucharadas de azúcar
- 3 yemas
- vainilla
- 2 cucharadas de nata líquida
- 3 cucharadas de pasta de pistacho (pistachos machacados)

Para decorar:
- peras en almíbar en láminas

Estas tartitas están deliciosas calientes. Tienen una zona externa crujiente y el interior blando. Les va muy bien el sabor de la pera y los pistachos juntos.

Paso a paso



1 **Fundir** el chocolate al baño María, añadir la mantequilla reblandecida y el cacao en polvo, mover hasta que se enfríe. Batir las yemas con el azúcar e el chocolate y después con cuidado las claras a punto de nieve.



2 **Engrasar** con mantequilla unos aros pequeños de metal y llenar hasta la mitad con la preparación. Meter al horno a 200º 11 min., sacar, bajar con la zona cóncava de una cuchara y dejar enfriar.



3 **Llenar** de nuevo el aro y meter al horno 6 min. más. **Crema:** Mezclar los ingredientes de la crema y poner al fuego en un cazo hasta que espese. Servir la tarta con la crema y las peras.



Raciones
Para 1 kg
Tiempo
45min.
Calorías
380/100g

Polvorones de azahar

INGREDIENTES
- ½ Kg. de harina
- ¼ Kg. de azúcar glas
- 3 cucharadas de agua de azahar
- 175 gr. de manteca de cerdo
- canela y azúcar glas para espolvorear

Los polvorones son facilísimos de hacer. Se puede cambiar el sabor de azahar por vainilla o anís, al gusto.

Paso a paso



1 **Tostar** la harina en una sartén amplia, moviéndola con cuchara de palo hasta que tome un color dorado oscuro. Fuera del fuego añadirle el azúcar, la manteca, la canela y el agua de azahar.



2 **Amasar** con la mano y extenderla en la mesa, dejándola del grosor de 3-4 cm. Cortar los polvorones con un corta-pastas y ponerlos en una placa de horno untada con la manteca.



3 **Introducirlos** en el horno a 150º durante unos 20 minutos hasta que adquieran un color ligeramente dorado. Cubrirlos de azúcar glas y conservarlos en una caja metálica.



Raciones
6-8
Tiempo
1h.
Calorías
600

Pasteles alemanes

INGREDIENTES
- 1 sobre de chantillí de 200 gr.
- 1 vaso de agua de azúcar
- 3 huevos
- 2 vasos de harina (295 gr.)
- 1 sobre de levadura

Salsa:
- 4 cucharadas de leche
- ¾ de vaso de azúcar
- 150 gr. de mantequilla
- 100 gr. de almendra fileteada

Si al cocer la masa sube por el centro es que el horno está muy fuerte, si queda más bajo que los ladoses porque está demasiado flojo.

Paso a paso



1 **Montar** el chantillí con la batidora y reservarlo en la nevera. Batir los huevos con el azúcar y, cuando estén muy espumosos, añadir el chantillí y la harina mezclada con la levadura.



2 **Mezclar** bien y llenar una empanadera engrasada, cocer en el horno a 180º durante 15 minutos. A mitad de cocción y sin sacarlo del horno, cubrirlo con la salsa y terminar de cocer.



3 **Salsa:** Disolver el azúcar en la leche, añadir la mantequilla y la almendra fileteada, hervir, cubrir la tarta y cocerla de nuevo hasta que se dore.



Raciones
6-8
Tiempo
45min.
Calorías
280

Moldes de fruta con maracuyá

INGREDIENTES
- 2 huevos
- 5 cucharadas de azúcar
- 2 tazas de leche
- 20 gr. de gelatina (12 hojas)
- 2 cucharadas soperas de agua
- 1 copa de ron
- 200 gr. de nata montada
- 100 gr. de frutas escarchadas

Salsa de maracuyá:
- 1 taza de natillas
- 2 maracuyás
- 1 cucharada de ron

Estos flanes se hacen en frío y no necesitan caramelo, ya que basta con humedecer el molde con agua. Son ligeros y muy adecuados tras una comida copiosa.

Paso a paso



1 **Batir** las yemas con el azúcar hasta que estén cremosas y añadir poco a poco la leche. Disolver la gelatina, remojada y escurrida, en las cucharadas de agua a fuego lento y añadirla a las yemas.



2 **Añadir** el ron, las frutas picadas, mezclar e incorporar despacio la nata montada y las claras a punto de nieve. Verter en moldes mojados y escurridos y guardar en la nevera hasta que se solidifiquen.



3 **Para desmoldar,** despegar con la yema de los dedos, meter unos segundos en agua caliente y volcar. **Salsa de maracuyá:** Añadir a la natilla el ron y la pulpa de maracuyá. Colar o no.



Raciones
4
Tiempo
30min.
Calorías
500

Frutas al cava

INGREDIENTES
- 1 naranja
- 1 manzana ácida
- 1 manzana roja • 1 melocotón
- 1 pera • 100 gr. de frambuesas
- 1 kiwi • 1 copa de Kirsch
- 1 vaso de vino de agua
- 1 vaso de vino de azúcar
- 2 vasos de cava

Es frecuente que se tome poca fruta por la pereza que da el pelarla, pero a todo el mundo le gusta terminar la comida con unas frutas frescas y esta receta es la ideal, porque no resulta nada empalagosa ni pesada.

Paso a paso



1 Disolver el azúcar en el agua y cocer a fuego vivo durante 5 min., hasta conseguir un almíbar. Fuera del fuego añadir el cava y el Kirsch. Lavar la naranja y, sin pelarla, cortarla en rodajas muy finas y éstas a la mitad.



2 Pelar el melocotón y la pera, y hacer gajos finos. Sacar el centro a las manzanas, lavar y, sin pelar, cortar en medias rodajas finas. Pelar los kiwis y cortar en rodajas. Lavar las frambuesas y triturar unas cuantas.



3 Añadir al almíbar con kirsch y cava, el zumo de las frambuesas colado o no. Poner las frutas, menos el kiwi, que es para el final, en una ensaladera, cubrir con almíbar y dejar en la nevera 3-4 h.



Raciones
8
Tiempo
45min.
Calorías
300

Coca de melocotones

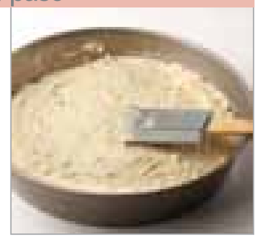
INGREDIENTES
- 6 medios melocotones
- 2 yemas • 1 huevo
- 125 gr. de azúcar
- 125 gr. de mantequilla
- un chorreón de brandy
- una pizca de sal
- 250 gr. de harina
- 2 ½ cucharaditas de levadura en polvo

Se puede servir caliente o templada, y acompañada de nata líquida. En temporada se hace de albaricoque. Es una especialidad mallorquina.

Paso a paso



1 Batir el huevo y las dos yemas con el azúcar, hasta que estén espumosos. Incorporar el brandy y la mantequilla ablandada y por último mezclar la harina con la sal y la levadura, sin batir demasiado.



2 Engrasar un molde de porcelana con mantequilla o un molde desmontable de 30 cm. de diámetro. Enharinar y extender en el fondo del molde la masa, ayudándose de la espátula para extenderla bien.



3 Colocar por encima los medios melocotones y embutirlos entre la masa de bizcocho, repartidos regularmente. Cocer la coca a 180º durante 30 minutos y desmoldarla en una rejilla.



Raciones	Tiempo	Calorías
6-8	40min.	200

Galletas de krispis y chocolate

INGREDIENTES

- 125 gr. de arroz inflado (krispis)
- 60 gr. de chocolate negro
- 1 cucharada de mantequilla
- 3 cucharadas de azúcar
- 3 claras de huevo
- azúcar glas para espolvorear

Se conservan bien en una caja de lata para que no se ablanden por la humedad. Ideales para acompañar el helado y para servir con el café. Si pierden tersura, se pueden meter unos minutos en el horno.

Paso a paso





1 **Cortar** el chocolate en trozos y fundirlo con la mantequilla en un cazo al baño María o en el microondas durante 1 min. Mezclar los krispis con el chocolate derretido hasta que se una todo.

2 **Montar** las claras a punto de nieve con el azúcar y unir con cuidado a la mezcla de arroz. Engrasar una bandeja de horno con mantequilla y, con dos cucharadas, dejar caer montoncitos separados.



3 **Extenderlos** para darles forma de galletas y cocer en el horno a 150º 15-20 minutos, hasta que estén crujientes. Dejar enfriar en la bandeja, despegar y espolvorear con azúcar glas.

REPOSTERÍA fácil y rápida

FASCÍCULO 13

SEMANA, Nº 3.438

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.



Raciones	Tiempo	Calorías
6	1h.	450

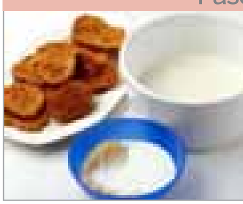
Sopa de almendra

INGREDIENTES

- 250 gr. de pasta de almendra
- 2 l. de leche
- ¼ Kg. de pan de barra
- 200 gr. de azúcar
- corteza de limón
- un palo de canela
- canela molida

Es una sopa dulce pero bastante contundente, por lo que es mejor servirla tras una comida que no haya sido muy copiosa.

Paso a paso



1 **Cortar** el pan en rebanadas y dorar al horno. Quitar la corteza al limón. Deshacer la pasta en ½ taza de leche fría y mezclar con leche hirviendo, azúcar, el palo de canela y la corteza de limón.



2 **Cocer** 5 m., mover y añadir el pan tostado. Dejar hervir, moviendo para que no se agarre y cuando el pan esté inflado poner la sopa en un recipiente de cristal refractario.



3 **Hornear** a 150º, unos 20 min. Añadir canela y servir caliente o fría. Puedes hacer tú la pasta si mezclas 125 gr. de almendras peladas y trituradas con 75 gr. de azúcar.



Raciones
8
Tiempo
1h.
Calorías
200

Bizcocho marmolado

INGREDIENTES
- 4 cucharadas de azúcar
- 4 cucharadas de mantequilla
- 6 cucharadas de harina
- 2 huevos
- 4 cucharadas de leche
- 2 cucharadas de brandy
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1 cucharada de cacao en polvo

Es un postre muy agradecido, porque se conserva bien unos días envuelto en papel de plata y dentro de la nevera.

Paso a paso



1 **Batir** en la batidora de varillas los huevos y el azúcar. Incorporar la mantequilla ablandada, la leche y el brandy. Fuera de la batidora, añadir la harina con la levadura, tamizadas, con movimiento envolvente.



2 **Dividir** la crema de bizcocho en dos partes y añadir el cacao a una de ellas. Engrasar un molde de plum-cake de 22 cm. de largo y verter las dos preparaciones a la vez, para que se mezclen los colores.



3 **Cocer** en el horno a 180º 45 min. y pinchar en el centro para comprobar que está cocido. Servir con azúcar glas, para desayunos o meriendas y de postre con mermelada de albaricoque.



Raciones
8
Tiempo
1h.
Calorías
375

Buñuelos de viento

INGREDIENTES
- ¼ l. de agua
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de azúcar
- 125 gr. de harina
- 4 huevos
- aceite abundante para freír

Crema:
- ½ l. de leche
- 3 yemas
- 1 cucharada de Maizena
- 6 cucharadas de azúcar
- ralladura de limón
- canela o vainilla, al gusto

Se hacen bien en la freidora eléctrica, porque se puede controlar la temperatura, unos 150º al empezar y subir a 170º cuando ya estén inflados, para que se doren.

Paso a paso



1 **Hervir** el agua con sal, azúcar y mantequilla en un puchero. Echar de golpe la harina y mover la masa hasta que se despegue de las paredes. Enfriarla un poco y mezclar los huevos uno a uno y despacio.



2 **Formar** con 2 cucharas bolitas del tamaño de una nuez, y freír en aceite abundante, no demasiado caliente. Se van al fondo, se inflan, suben y se dan solas la vuelta hasta que revientan por un lado.



3 **Rellenar** por donde se rompieron. **Crema:** Batir las yemas con azúcar y Maizena, verter la leche hirviendo con canela o vainilla y la ralladura de limón. Acercar al fuego y mover hasta espesar.



Raciones
4
Tiempo
30 min.
Calorías
930

Panecillos de orejones

INGREDIENTES

Relleno:
- 200 gr. de orejones
- 3 cucharadas de azúcar

Masa:
- 200 gr. de mantequilla
- 3 cucharadas de azúcar glas
- 2 yemas de huevo
- 300 gr. de harina de repostería
- 1 cucharada de agua
- 1 yema de huevo batida para pintar

Se pueden hacer de la forma que se desee porque su masa es similar a la pasta brisa, pero las figuras no deben tener mucho volumen para que se cuezan bien.

Paso a paso



1 **Relleno:** Poner los orejones a remojo o hacer tapados en el m.o., cubiertos de agua 5 min. y triturar en puré. Añadir el azúcar y cocer, moviendo, hasta que espese. Extender la pasta y dejar que se enfríe.



2 **Masa:** Batir la mantequilla con el azúcar en pomada, añadir las yemas, la harina y el agua con cuchara hasta poder amasar con la mano. Coger una cucharada, formar una bola y rodarla en forma de panecillo.



3 **Hacer** una abertura a lo largo del panecillo y rellenar. Colocarlos en una bandeja engrasada, pintar de yema de huevo, espolvorear con azúcar y cocer a 180º 15-17 min. o hasta que se dore.



Raciones
4
Tiempo
1 h.
Calorías
370

Compota de Navidad

INGREDIENTES
- 2 manzanas reineta
- 2 peras de agua pequeñas
- 100 gr. de ciruelas pasas
- 100 gr. de orejones
- 50 gr. de pasas
- ½ l. de vino tinto
- 100 gr. de azúcar
- 1 rama de canela
- nata líquida para acompañar

Si las frutas están cocidas y el almíbar queda algo ligero, se pueden sacar y dejarlo cocer hasta conseguir la consistencia deseada, pero no demasiado espeso.

Paso a paso



1 **Cocer** el vino con el azúcar y la canela, 5 minutos añadir los orejones, cocer 15 minutos, incorporar las ciruelas pasas y cocer 15 minutos más.



2 **Agregar** las peras peladas y cortadas en cuatro o seis trozos dependiendo de su tamaño y las pasas, dejar cocer otros 5 minutos más.



3 **Pelar** las manzanas, cortarlas en seis trozos cada una, añadirlas a la compota y cocer lentamente tapada unos minutos más. Servir, si se quiere con nata líquida



Raciones 8
Tiempo 1h.
Calorías 350

Montblanc de castañas

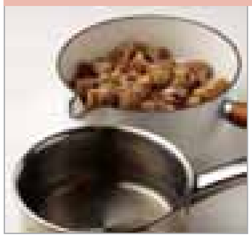
INGREDIENTES
- 500 gr. de castañas naturales peladas
- ½ l. de leche
- 150 gr. de azúcar vainillado
- 1 vaso de agua
- 50 gr. de mantequilla
- sal
- vainilla en polvo

Para el molde:
- aceite sin sabor

Salsa de chocolate:
- 150 gr. de chocolate fondant
- 1 vaso de nata líquida

Dar un corte a las castañas antes de cocerlas, para que no revienten, pelarlas y quitar la segunda piel, que es difícil porque está incrustada en los pliegues.

Paso a paso



1 **Pelar** las castañas y cocer en leche y una pizca de vainilla y otra de sal hasta que estén tiernas. Pasar por el pasapurés. Disolver el azúcar en el agua con la vainilla y cocer 10 min. hasta que el almíbar espese.



2 **Mezclar** el almíbar con el puré caliente, añadir mantequilla, mezclar y cocer hasta lograr que espese. Untar con aceite un molde, poner el puré en el chino de agujeros y dejar caer los fideos en el molde.



3 **Guardar** en la nevera y volcar después. Decorar el centro con nata montada y salsa de chocolate. **Salsa de chocolate:** Fundir el chocolate y la nata líquida m.o. 2 min. al 100% de potencia.



Raciones Para ½ kg
Tiempo 1h.
Calorías 320/100g

Sacrusquinas

INGREDIENTES
- 1 vaso de agua
- 1 vaso de harina
- 1 cucharada colmada de mantequilla
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de azúcar
- 4 huevos

Glasa:
- 1 clara de huevo
- 100 gr. de azúcar glas
- 1 cucharada de zumo de limón

Su secreto está en la temperatura del aceite para freír. Si se hace en freidora, debe estar a unos 160º, pero es mejor tantear la temperatura según se van haciendo.

Paso a paso



1 **Hervir** el agua con la sal, el azúcar y la mantequilla. Añadir la harina de golpe y mover en el fuego unos minutos. Separar y añadir los huevos uno a uno, sin poner el segundo hasta que el primero esté absorbido.



2 **Poner** la pasta en manga con una boquilla rizada mediana y formar ruedas o rosquillas pequeñas sobre papel engrasado. Echar de dos en dos sobre el aceite ni muy frío ni muy caliente. Deben freírse despacio.



3 **Cuando** estén fritas, preparar el baño. **Glasa:** Batir el azúcar con la clara y el limón para formar una crema blanca. Colocar las sacrusquinas en una rejilla y bañarlas con la glasa.



Raciones	8
Tiempo	45min.
Calorías	300

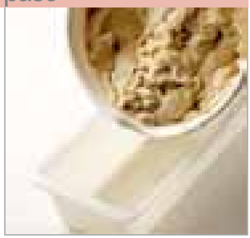
Helado de Sabayón

INGREDIENTES
- 6 huevos
- 6 cucharadas de azúcar glas
- 3 copas de Pedro Ximénez
- una pizca de sal
- ½ Kg. de nata montada

Este postre es lo que se llama un biscuit, porque no se hace en la heladora que mueve el líquido con las aspas mientras se solidifica.

Paso a paso





1 **Batir** los huevos enteros, el azúcar y la sal, con las varillas hasta que estén muy espumosos (mejor con la eléctrica) y añadir poco a poco el Pedro Ximénez.

2 **Enfriar y mezclar** con cuidado la nata. Untar un molde de cake con mantequilla, rellenarlo con la mezcla y meterlo en el congelador durante unas 12 h.



3 **Sumergir** el recipiente en agua caliente unos instantes, volcar y servir cortado en lonchas y decorado con salsa de café al chocolate (que se hace al fundir chocolate y añadirle Nescafé).

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	415

Natillas con suspiros de monja

INGREDIENTES

Natillas
- 4 yemas
- 4 cucharadas de azúcar
- ralladura de ½ limón
- ½ l. de leche
- 1 cucharadita de Maizena

Suspiros
- 2 claras
- 4 cucharadas de azúcar

Caramelo
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de agua

El caramelo se debe verter muy líquido sobre el merengue, es decir, apenas recién separado del fuego.

Paso a paso





1 **Natillas:** Batir las yemas y el azúcar en un cazo de fondo grueso, añadir la leche hirviendo con la ralladura de limón, disolver la Maizena en leche fría, añadir y mover hasta que espese.

2 **Suspiros:** Montar las claras a punto de nieve con el azúcar en la batidora de varillas, 10 min. o hasta que estén muy brillantes. Después, llenar la manga pastelera.



3 **Caramelo:** Poner el azúcar en un cazo, salpicar con agua y calentar hasta hacer el caramelo. Poner las natillas en platos con una bola de merengue y el caramelo.



Raciones	Tiempo	Calorías
8	1¼h.	400

Tronco de Navidad de café

INGREDIENTES

Bizcocho
- 3 huevos
- 3 cucharadas de azúcar
- 3 cucharadas de harina
- mantequilla
- harina para engrasar el molde

Relleno
- 3 huevos
- 6 cucharadas de azúcar
- ¼ Kg. de nata montada
- 3 cucharadas de Nescafé
- 4 cucharadas de brandy

Cobertura
- 150 gr. de chocolate fondant negro
- 2 cucharadas de mantequilla

Se puede hacer relleno de nata y frutas escarchadas y cubierto de nata con virutas de chocolate o crema moka de mantequilla.

Paso a paso



1 **Bizcocho:** Batir 15 min. los huevos y el azúcar, añadir la harina tamizada, forrar, engrasar y enharinar una placa, extender la crema y cocer 9 min. a 175º. Volcar en un paño húmedo espolvoreado con azúcar y enrollar.



2 **Crema:** Batir los huevos con el azúcar, añadir el brandy con el Nescafé disuelto, e incorporar la nata montada. Extender el bizcocho, rellenar con crema y enrollar. Fundir al baño María el chocolate y la mantequilla.



3 **Colocar** el tronco en una rejilla, cubrir con chocolate y hacer estrías con un tenedor. Cortar dos trozos en los extremos y poner una rama a cada lado. Espolvorear con granillo y bolas de caramelo.



Raciones	Tiempo	Calorías
8	1½h.	430

Tarta de San Marcos

INGREDIENTES

Bizcocho
- 4 huevos
- 4 cucharadas de azúcar
- 4 cucharadas de harina

Relleno
- ¼ Kg. de nata montada
- 100 gr. de chocolate fondant
- 50 gr. de mantequilla
- 2 huevos
- 4 cucharadas de azúcar
- 4 cucharadas de brandy
- 1 cucharada de Nescafé

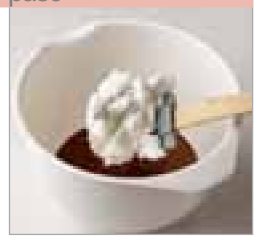
Cobertura
- 2 yemas
- 4 cucharadas de agua
- 4 cucharadas de azúcar

La mousse de chocolate y la nata se debe guardar en la nevera unas horas para que tome cuerpo y resulte la capa más gruesa.

Paso a paso



1 **Bizcocho:** Batir los huevos con el azúcar hasta que estén espumosos. Fuera de la batidora añadir la harina tamizada y unir con cuidado. Llenar un molde de 40x30 cm., forrar, engrasar, y cocer 8 min. a 175º.



2 **Relleno:** Batir la mantequilla y el azúcar, añadir las yemas una a una, el chocolate fundido y el Nescafé disuelto en el brandy. Incorporar las claras a punto de nieve con movimiento envolvente.



3 **Cortar** en tres capas, rellenar una de mousse y otra de nata, tapar con bizcocho y cubrir con cobertura. **Baño:** Cocer el agua y el azúcar 5 min. verter sobre las yemas y calentar hasta que espese.



Raciones 6
Tiempo 1h.
Calorías 540

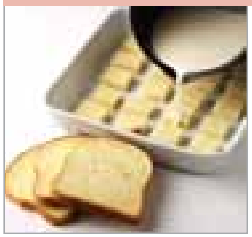
Crema frita con frambuesa

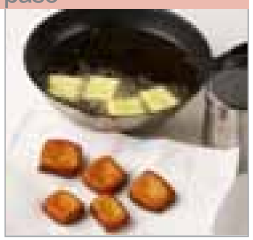
INGREDIENTES
- Pan de molde sin corteza
- 1 vaso de azúcar
- ½ l. de leche
- 2 huevos grandes
- 1 vaso de nata líquida
- aceite para freír

Salsa de frambuesa
- 100 gr. de frambuesas
- un chorreón de zumo de limón
- 4 cucharadas de azúcar

Se puede hacer la crema de tamaño individual, con las rebanadas de pan enteras, remojadas y fritas. Espolvorear de azúcar y quemar con la plancha para caramelizar.

Paso a paso





1 **Batir** los huevos con la leche, la mitad del azúcar y la nata. Cortar las rebanadas de pan en cuadrados, colocaren una fuente honda y regar con la mezcla (deben quedar flotando). Dejar 3 horas en la nevera.

2 **Cuando** se haya absorbido la leche, sacar y freír en el aceite caliente hasta que se doren y escurrir. Colocarlos extendidos, espolvorearlos con el resto del azúcar y, si se quiere, mezclarla con canela molida.



3 **Salsa de frambuesa:** Triturar las frambuesas con el azúcar y el zumo de limón y colar si se quiere. Servir la crema acompañada con la salsa de frambuesas en salsera aparte.



Raciones 6-8
Tiempo 1½h.
Calorías 220

Tarta de castañas y crêps

INGREDIENTES

Crêps
- 3 huevos
- 1 vaso de leche
- 1 vaso de harina escaso
- 5 cucharaditas de aceite
- sal

Relleno
- 1 bote de crema de dulce de marrón glaçé

Para bordear la tarta
- 2 claras
- 4 cucharadas de azúcar

El trabajo se simplifica con el aparato de hacer crêps de la marca Princess. Según se van haciendo, meter en una cazuela tapada, para que no se resequen.

Paso a paso





1 **Crêps:** Mezclar en el vaso de la batidora todos los ingredientes, colar la crema resultante a una jarra y dejarla reposar en la nevera ½ hora.

2 **Engrasar** ligeramente una sartén antiadherente y con dos cucharadas de la crema formar las crêps y dorarlas de los dos lados, o hacerlas en el aparato especial.



3 **Montar** la tarta con la crema entre crêp y crêp, rematar con azúcar glas y quemar con la plancha. Hacer merengue con las claras y el azúcar y bordearla.



Raciones
3 botes
Tiempo
1h.
Calorías
3.831

Mermelada de naranja

INGREDIENTES

- 1 naranja grande
- 1 limón
- 1 manzana Golden
- 1 Kg. de azúcar
- 1 l. de agua

Paso a paso



1 **Lavar** las tres frutas y cortarlas en trozos gruesos sin suprimir ni las pepitas ni los corazones. Pasarlas por la trituradora con un poco de agua.



2 **Cuando** estén picadas finas, pero no deshechas, ponerlas en una cacerola. Añadir el resto del agua y el azúcar, mover y acercar al fuego.

El punto se comprueba dejando caer ½ cucharadita en un plato, si no se extiende mucho es que la mermelada ya está hecha.



3 **Después** de cocer durante 1 hora aproximadamente a fuego flojo, comprobar el punto, llenar y etiquetar los tarros después de taparlos.



Raciones
1 bandeja
Tiempo
1h.
Calorías
5.965

Bombones variados

INGREDIENTES

Bombones crujientes

- 100 gr. de chocolate fondant
- 2 cucharadas de mantequilla
- 4 cucharadas de arroz inflado

Trufas al café

- 150 gr. de chocolate fondant
- 100 gr. de mantequilla
- 3 cucharadas de azúcar glas
- 2 yemas
- 1 cucharada de Nescafé
- 2 cucharadas de brandy

Trufas de naranja

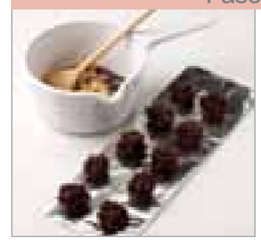
- igual pero con Cointreau y almendras fileteadas

Bombones de avellana

- 150 gr. de chocolate fondant
- 100 gr. de avellanas picadas

Las trufas se envuelven muy bien en el cacao moviéndolas dentro de un vaso pequeño lleno de cacao.

Paso a paso



1 **Bombones crujientes:** Fundir el chocolate con la mantequilla al baño maría o en el m.o. 2 min. y mezclar con los krispis. Formar bolitas con una cuchara, colocar en una placa, guardar en la nevera y despegar.



2 **Trufas al café:** Batir la mantequilla con azúcar, las yemas, el chocolate fundido, el Nescafé y el brandy. Hacer bolas y rebozar en cacao. **Bombones de naranja:** Con Cointreau y rebozados en almendra fileteada.



3 **Bombones de avellana:** Fundir el chocolate y añadir la avellana picada, mover hasta que se una y llenar moldes de bombón engrasados con aceite sin sabor. Adornar con una avellana.



Raciones	Tiempo	Calorías
8	1h.	250

Galletas de manzana

INGREDIENTES

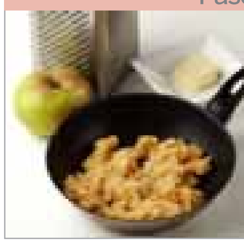
- 4 manzanas reineta
- 6 cucharadas de harina
- 4 cucharadas de azúcar
- 4 cucharadas de mantequilla
- 3 huevos
- una pizca de sal
- azúcar para espolvorear

Para acompañar

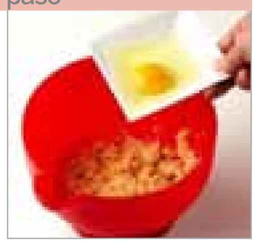
- Natillas

En realidad son unos pastelillos redondos y blandos, que también se pueden freír si se rebozan en harina y huevo, pero que resultan más ligeros hechos en el horno.

Paso a paso



1 **Pelar** las manzanas, rallarlas y saltearlas en una sartén antiadherente, con una cucharada de mantequilla, hasta que se doren ligeramente y pierdan algo de humedad.



2 **Mezclar** la harina con la sal, el azúcar, el resto de la mantequilla y la manzana. Incorporar uno a uno los huevos, amasar y dejar reposar ½ hora para que pierda correa.



3 **Extender** la masa de 1 cm. de espesor, cortarla con cortapastas y pintar la superficie de huevo batido, espolvorear con azúcar y dejar cocer en el horno durante 15 min. a 175º.

FASCÍCULO
15
SEMANA, Nº 3.440

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.



Raciones 8
Tiempo 1h.
Calorías 250

Charlota de castañas

INGREDIENTES

Merengue
- 3 claras
- 6 cucharadas de azúcar
- azúcar glas

Helado de castañas
- 3 huevos
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 bote de puré de castañas
- ¼ Kg. de nata montada

El secreto está en el merengue: la misma cantidad en peso de azúcar que de claras o 2 cucharadas de azúcar por cada clara, a temperatura ambiente y con el horno muy flojo.

Paso a paso



1 **Merengue:** Montar las claras con el azúcar. Forrar una placa, engrasar, enharinar y marcar y dos líneas paralelas. Llenar la manga, rellenar el círculo y formar palitos entre las líneas.



2 **Espolvorear** con azúcar glas, cocer a 60º 3 horas y enfriar. **Helado:** Montar los huevos con azúcar, añadir el puré y la nata. Llenar un molde y guardar en el congelador 8 h.



3 **Colocar** el círculo de merengue en una fuente, desmoldar encima el helado y rodear con merengue y nata. Adornar con castañas en almíbar y salsa de chocolate.



Raciones
8
Tiempo
45min.
Calorías
190

Tortas de soletilla

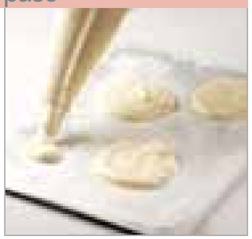
INGREDIENTES
- 5 huevos
- 125 gr. de azúcar
- 125 gr. de harina
- azúcar glas

Glasa de azúcar
- 1 clara
- azúcar glas

Paso a paso



1 Batir los huevos con el azúcar durante 10 minutos en la batidora eléctrica de varillas, añadir la harina a mano y llenar con la mezcla la manga pastelera con boquilla lisa.



2 Forrar una placa pastelera con papel, engrasarlo, espolvorearlo de harina y formar círculos, espolvorearlos de azúcar glas y cocerlos en el horno a 180º, unos 8-10 minutos.

Parecidas a las tortas de Alcázar. Es un bizcocho ligero y apto para estómagos delicados y también para servir de base a otras preparaciones.



3 Glasa: Batir ligeramente la clara e ir añadiendo azúcar glas hasta conseguir una crema blanca y lisa. Al sacar las tortas del horno, bañarlas con la glasa y servirlas.



Raciones
4
Tiempo
1h.
Calorías
650

Corona de choux

INGREDIENTES
- 3 huevos
- 150 gr. de harina
- ¼ l. de agua
- 2 cucharadas de mantequilla
- una pizca de sal

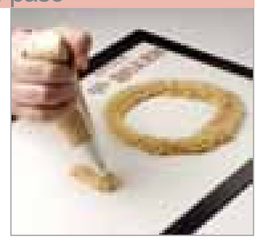
Cobertura
- 2 cucharadas de mermelada de albaricoque
- 50 gr. de almendras fileteadas
- azúcar glas

Relleno
- ½ kg. de nata montada

Paso a paso



1 Poner al fuego en un cazo el agua, la sal y la mantequilla. Cuando rompa a hervir, añadir la harina. Mover rápido con espátula de madera en el fuego, hasta que se desprenda de las paredes. Retirar y dejar enfriar.



2 Añadir los huevos uno a uno despacio y trabajar hasta obtener una pasta homogénea. Poner la pasta en manga pastelera con boquilla rizada ancha y formar 4 coronas, en una bandeja engrasada.

Para enfriar la masa rápido, volcar sobre el mármol unos minutos, refrescar el cazo con agua fría y volver a poner la masa en el cazo para añadir los huevos.



3 Cocer a 180º, 35 min. hasta que se doren. Sacar y cuando estén frías, rellenar con la nata y pintar con la mermelada. Pegar las almendras y espolvorear de azúcar glas.



Raciones
Para 8 lazos
Tiempo
1h.
Calorías
320

Lazos de hojaldre

INGREDIENTES
- ½ Kg. de hojaldre
- azúcar glas

Baño de albaricoque
- ½ lata de mermelada de albaricoque
- 3 cucharadas de azúcar
- el zumo de ½ limón

Los lazos se deben pintar de nuevo con glasa de albaricoque o glasa blanca después de cocidos, para que tomen una capa dulce por encima, ya que el hojaldre no es muy dulce.

Paso a paso



1 **Extender** las planchas de hojaldre congelado sobre la mesa enharinada con azúcar glas. Pintar la superficie de una con agua y colocar encima la otra capa, presionar para que se unan.



2 **Cortar** 8 tiras de 2 cm. de ancho con un cuchillo muy afilado, darles una vuelta como cintura a la mitad, colocarlas sobre una placa pastelera mojada y escurrida y pintarlas con el baño de albaricoque.



3 **Cocerlas** en el horno a 200º durante 15-20 minutos. **Baño de albaricoque:** Añadir el azúcar y el zumo de limón a la mermelada de albaricoque, cocerlo y colarlo en un tazón.



Raciones
4
Tiempo
45min.
Calorías
590

Fondue de chocolate

INGREDIENTES
- 200 gr. de chocolate fondant
- 1 vaso de nata líquida
- 1 vaso de leche
- 4 cucharadas de azúcar
- ralladura de limón o naranja
- 1 cucharada de Maizena disuelta en un poco de leche

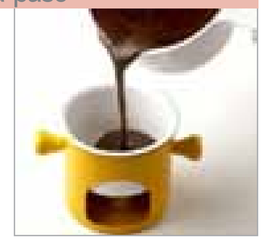
Frutas
- ¼ Kg. de fresón
- 1 mango
- 1 naranja
- 2 plátanos
- 3 kiwis
- 1 piña baby

Un postre fácil de preparar, que permite una conversación animada alrededor de una mesa redonda y no muy grande.

Paso a paso



1 **Fundir** el chocolate en el microondas o al baño María, incorporar la nata líquida y el azúcar, perfumar con la ralladura y hervir un minuto.



2 **Añadir** la leche y cuando hierva de nuevo, incorporar la Maizena. Dar unos hervores más sin parar de mover, llenar el recipiente de la fondue y encenderla.



3 **Pelar** y cortar las frutas en trozos, ponerlas en una fuente, pinchar algunas en las brochetas y dejar las otras para que cada uno las moje en el chocolate.



Raciones	6-8
Tiempo	1h.
Calorías	195

Compota de ciruela

INGREDIENTES

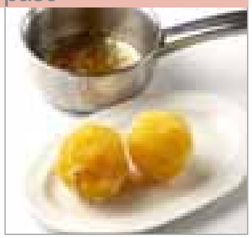
- ¼ Kg. de ciruelas pasas deshuesadas
- 2 naranjas
- 2 vasos de vino tinto
- 230 gr. de azúcar
- 1 vaina de vainilla
- hojas de menta para adornar
- nata líquida para acompañar

La frescura y el ácido de la naranja, compensa el dulzor de las ciruelas. Si al cocer las pieles el almíbar empezase a caramelizarse, añadir un chorreón de agua para bajar la temperatura.

Paso a paso



1 **Cocer** las ciruelas en el vino con 100 gr. del azúcar y la vaina de vainilla cortada por la mitad, unos 15 min. Sacar las ciruelas, pasar a una compotera, reducir el vino 5 min. a fuego vivo y echarlo sobre las ciruelas.



2 **Cortar** en juliana la piel de las naranjas, blanquearla 3 min. en agua hirviendo, escurrir y cocer 10 min. en un almíbar hecho con el resto del azúcar y ½ vaso de agua. Reservar. Pelar las naranjas.



3 **Separar** los gajos en un plato para recoger el jugo y añadir a la compotera con el zumo y el almíbar de cocer la naranja. Mezclar y verter en las ciruelas. Decorar con juliana confitada, menta y nata.



Raciones	2 roscones de ½kg
Tiempo	2h.
Calorías	400/100g

Roscón de Reyes

INGREDIENTES

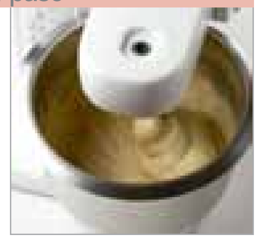
- 600 gr. de harina de fuerza
- una pizca de sal
- 30 gr. de levadura
- 1 vaso de vino de leche
- 1 vaso de vino de azúcar
- 125 gr. de mantequilla
- 4 huevos
- la ralladura de 1 limón
- la ralladura de 1 naranja
- 1 copa de ron
- 1 cucharada de agua de azahar

Para muchos bollos es necesario la harina de fuerza, de venta en tahonas y la levadura de panadería que se deshace en agua templada. Se puede congelar.

Paso a paso



1 **Disolver** la levadura en leche templada y añadir harina hasta formar una bola, sumergir en un bol con agua templada y dejar que suba. Amasar el resto de la harina con todos los demás ingredientes.



2 **Unir** y amasar hasta que se despegue de las paredes. Formar una bola, poner en un bol enharinado, dar un corte, tapar y meter en una bolsa de plástico. Dejar 3-4 h. hasta que doble su tamaño.



3 **Amasar** para romper la masa y dejarla subir ½ hora más. Formar 2 roscones, tapar y dejar subir en sitio templado. Pintar con huevo batido, salpicar de azúcar húmeda y cocerlos a 160º, 20-30 minutos.



Raciones
Para ½ Kg.
Tiempo
45 min.
Calorías
750/100g

Galletas de nata cocida

INGREDIENTES

- 1 tazón de nata de la que forma la leche hervida en la superficie (o 2 tazones de nata líquida)
- 1 tazón de azúcar
- 2 tazones de harina
- una pizca de sal
- ralladura de limón
- azúcar glas para espolvorear

Estas galletas se hacían en las casas cuando la leche se vendía a granel y se cocía en grandes cantidades para eliminar bacterias. Se conservaba varios días en sitio fresco.

Paso a paso



1 Si no se tiene nata de la leche cocida en casa, cocer nata líquida hasta que se reduzca a la mitad, dejarla enfriar y batirla con el azúcar. Incorporar la harina mezclada con la sal y la ralladura.



2 Mover con cuchara de palo hasta conseguir una masa blanda, pero que se pueda trabajar con la mano. Engrasar una placa de horno, formar las galletas y colocarlas separadas porque aumentan de tamaño.



3 Cocerlas a 180º unos 10 min. o hasta que se doren. Ir sacando las que estén hechas y doradas, y dejar las otras hasta que tengan el punto. Servirlas espolvoreadas de azúcar glas.

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	2 h.	830

Arroz con salsa de frambuesa

INGREDIENTES

- 4 cucharadas de arroz
- 1 ½ l. de leche
- 8 cucharadas de azúcar
- 1 vaina de vainilla
- 125 gr. de crema pastelera (1 huevo, 1 cucharadita de Maizena, 2 cucharadas de azúcar y 1 vaso de leche)
- 3 hojas de gelatina (5 gr.)
- ¼ l. de nata montada
- 2 cucharadas de pasas
- 1 copa de Grand Marnier
- 1 melocotón en almíbar
- salsa de frambuesa

El secreto del arroz: moverlo mientras se hace. Se puede cocer en la olla rápida, 20 min., con 3/4 l. de leche y 6 cucharadas de leche en polvo.

Paso a paso



1 **Cocer** el arroz cubierto de agua con una pizca de sal durante 5 minutos. Añadir la leche hirviendo con la vainilla, agregar el azúcar y cocer 1 ½ horas, moviendo constantemente.



2 **Todavía** caliente, echar la gelatina remojada en agua fría y escurrida. Preparar la crema pastelera e incorporarla después al arroz cuando todo esté a temperatura ambiente.



3 **Macerar** las pasas en licor. Añadir al arroz con crema la nata, las pasas, el licor de éstas y el melocotón. Llenar moldes y guardar en la nevera 8 h. Servir con salsa de frambuesa.



Raciones 8
Tiempo 1h.
Calorías 475

Tarta Sacher

INGREDIENTES
- 150 gr. de azúcar
- 75 gr. de mantequilla
- 75 gr. de chocolate Nestlé Postres
- 75 gr. de almendras crudas molidas
- 50 gr. de harina
- 4 huevos

Relleno
- mermelada de albaricoque

Cobertura
- 150 gr. de chocolate Nestlé Postres
- 150 gr. de nata líquida

Tarta vienesa creada en 1832 por Franz Sacher, aprendiz de pastelero, para el príncipe Metternich. Dicen que la fórmula es secreta y las que corren por el mundo son imitaciones de la receta original.

Paso a paso



1 **Batir** la mantequilla con el azúcar hasta que esté muy espumosa, añadir el chocolate fundido y las yemas una a una, y batir. Incorporar la harina tamizada, las almendras y las claras a punto de nieve.



2 **Engrasar** y enharinar un molde de 22x5 cm., llenarlo hasta las ¾ y cocerlo 40 minutos a 180º. Cuando se enfríe cortarlo por la mitad y rellenarlo con la mermelada, reservando unas cucharadas.



3 **Calentar** ligeramente la mermelada para pintar la superficie y los costados de la tarta. **Cobertura:** Fundir el chocolate con la nata y cubrir la tarta entera. Adornar al final con virutas de chocolate o como más os guste.



Raciones Para ½ Kg.
Tiempo 45min.
Calorías 380/100g

Almendras garrapiñadas

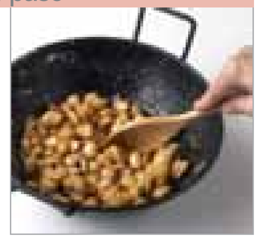
INGREDIENTES
- 2 tazas de almendras crudas peladas
- 2 tazas de azúcar
- 1 taza de agua

Una vez que las almendras estén envueltas en el azúcar oscurecido hay que separarlas del fuego y despegarlas unas de otras, para que no se haga caramelo líquido. El azúcar se puede colorear con gotas de carmín vegetal.

Paso a paso



1 **En una sartén** amplia y con fondo disolver el azúcar en el agua y acercar al fuego.



2 **Añadir** las almendras y mover al fuego con cuidado hasta que se haya formado un caramelo rubio.



3 **Sin dejar** de mover, esperar que las almendras queden bien sueltas y envueltas en el azúcar caramelizado.



Raciones
6-8
Tiempo
1h.
Calorías
400

Baba al ron

INGREDIENTES
- 250 gr. de harina
- 5 gr. de sal
- 15 gr. de levadura prensada
- 4 cucharadas de leche templada
- 3 huevos
- 125 gr. de mantequilla
- 1 cucharada de azúcar

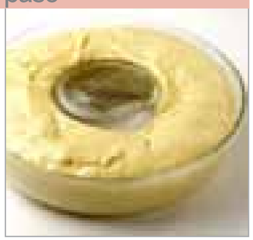
Almíbar
- 2 vasos de azúcar
- 1 vaso de agua
- 1 vaso de ron blanco

Postre clásico y fácil de realizar. La masa debe fermentar en un sitio templado, esperando que doble su tamaño. Tiene una masa blandita que no hay que manipular con la mano.

Paso a paso



1 **Disolver** la levadura en la leche y amasarla con la harina, la sal, el azúcar, los huevos y la mantequilla hasta formar una masa blanda y correosa.



2 **Llenar** hasta la mitad un molde de rosca, engrasado con mantequilla. Guardarlo en un sitio templado hasta que doble su tamaño y cocerlo a 175º durante 25 minutos.



3 **Almíbar:** Disolver el azúcar con el agua durante 5 minutos, añadir el ron y bañar el baba recién sacado del horno. Servir con frutas en el centro.



Raciones
4-6
Tiempo
1h.
Calorías
400

Leche frita

INGREDIENTES
- ½ l. de leche
- 5 cucharadas de azúcar
- 3 yemas
- 2 cucharadas de Maizena
- 1 cucharada de mantequilla
- un palo de canela
- ralladura de limón
- 2 huevos
- pan rallado
- aceite de oliva para freír
- azúcar y canela para rebozar

Salsa de fresa o frambuesa
- 150 gr. de fresas o frambuesas
- unas gotas de zumo de limón
- 4 cucharadas de azúcar

Antes de cortar la leche comprobar que se separa de la pared con facilidad. Si no es así, dejarla en la nevera de un día para otro.

Paso a paso



1 **Hervir** la leche con el palo de canela, ralladura de limón, azúcar y mantequilla. Batir las yemas con la Maizena en media taza de leche fría. Cuando la leche vaya a hervir, agregar la Maizena y espesar al fuego 5 min.



2 **Verter** en una fuente cuadrada una capa de 4 cm. Cuando enfríe y se despegue de las paredes, cortar cuadrados de 4 cm., pasar por huevo batido y pan rallado y freír. Rebozar en azúcar y canela.



3 **Servir** templada o fría, acompañada de una salsa. **Salsa de fresa o frambuesa:** Triturar las fresas o frambuesas con el zumo de limón y el azúcar, colar la salsa o dejarla con el granillo, al gusto.



Raciones
8
Tiempo
45min.
Calorías
200

Flan de castañas

INGREDIENTES
- 1 bote de crema de castañas dulce de 400 gr.
- 1 vaso de leche
- 1 vaso de nata líquida
- 3 huevos
- 4 cucharadas de azúcar

Se puede hacer en un molde grande, en cuyo caso necesita cocer 40 minutos en el horno. Acompañarlo de caramelo líquido, de los marron glacé y de nata montada.

Paso a paso



1 Poner un cazo al fuego con el azúcar salpicado de agua. Cuando empiece a tomar color por los lados moverlo con la cuchara de madera para conseguir que se haga un caramelo dorado.



2 Bañar el fondo y las paredes de 8 moldes individuales y reservarlos. Mezclar en frío la crema de castañas con los huevos batidos, la leche y la nata, y colar la preparación.



3 Llenar las flaneras, colocarlas en la bandeja del horno con agua hirviendo en el fondo e introducir la bandeja en el horno y cocer durante 20 min. a 180º. Desmoldar cuando estén fríos.



Raciones
Para 1 Kg.
Tiempo
1½ h.
Calorías
400/100g

Tortas de aceite

INGREDIENTES
- ½ Kg. de harina
- ¼ l. de aceite
- una cáscara de limón
- 1 puñado de anís en grano frito en el aceite
- 1 puñado de anís en grano crudo
- 1 puñado de ajonjolí o sésamo crudo
- 1 cucharadita de sal disuelta en 1 taza de agua templada
- ½ sobre de levadura en polvo

Lo más difícil es conseguir aplastar la masa lo suficiente para dejar las tortas muy finas. Si la masa se encoge se puede dejar reposar en la nevera media hora.

Paso a paso



1 Freír el aceite con la cáscara de un limón y un puñado de granos de anís. Dejar que se temple y amasarlo con la harina mezclada con la levadura, los anises, el sésamo y el agua templada con la sal disuelta.



2 Trabajar la masa hasta que esté homogénea y formar una bola. Extender porciones de masa con el rodillo de forma que quede lo más fina posible, y cortar círculos del tamaño de un plato de taza.



3 Colocarlos en una placa pastelera enharinada, aplastarlos de nuevo porque tienden a encogerse y espolvorear la superficie con azúcar. Cocerlas en el horno a 180º unos 8-10 minutos o hasta que se doren.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	30 min.	350

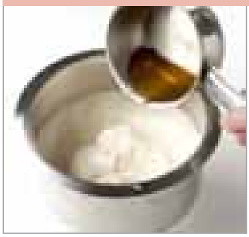
Helado de miel con mandarinas

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 4 cucharadas de miel de romero
- 300 gr. de nata montada
- miel de azahar
- unas cucharadas de agua de azahar para rebajarla
- mandarinas frescas o un bote de gajos de mandarina

Esta es la fórmula del biscuit glacé. Es un helado que no necesita el movimiento del aspa de la sorbetera eléctrica mientras se congela, porque no hace cristales de hielo.

Paso a paso



1 **Templar** la miel de romero en un cazo al baño María para que esté más líquida y fluida. Batir los huevos en la batidora eléctrica y cuando estén muy espumosos, añadir la miel, moviendo para que no se bajen.



2 **Incorporar** despacio la nata montada y llenar un molde engrasado con aceite. Guardar en el congelador, tapado con papel adherente unas 8 h. Para desmoldar, sumergir en agua hirviendo y volcar en la fuente.



3 **Pelar** las mandarinas, dividirlas en gajos, suprimir las pieles y colocar en el centro de la rosca. Acompañar con miel de azahar templada al baño María y rebajada en una cucharada de agua de azahar, o regar con miel.

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.



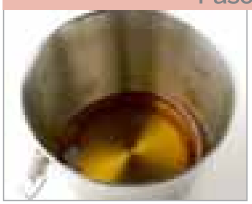
Raciones
6
Tiempo
1h.
Calorías
200

Flan de café

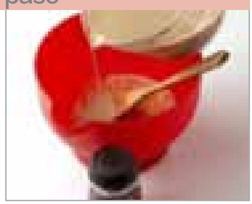
INGREDIENTES
- ½ l. de leche
- 3 huevos
- 6 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas rasas de Nescafé
- 2 cucharadas de azúcar para hacer caramelo en el molde

Este flan tiene el sabor especial del café. Se sirve con nata o merengue y caramelo o una salsa de café o chocolate.

Paso a paso



1 **Poner** el azúcar en una flanera de ¾ de litro, acercar al fuego y fundir en caramelo clarito, moviendo con cuchara de madera para que no se queme y bañar las paredes del molde.



2 **Hervir** la leche y, fuera del fuego, disolver el Nescafé. Deshacer los huevos con el azúcar y añadir a chorrito, para que no cuajen los huevos, el café con la leche caliente.



3 **En cuanto** se solidifique el caramelo, llenar con el batido de huevos, cubrir la flanera con su tapa o papel de plata, y cocerlo en el horno al baño María 35/40 min.



Raciones
8
Tiempo
1½h.
Calorías
500

Tarta de queso Christine

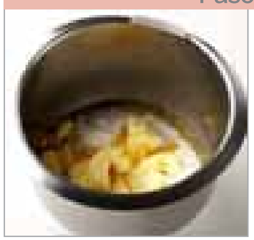
INGREDIENTES

Base
- 200 gr. de harina
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 75 gr. de azúcar
- 1 sobre de azúcar de vainilla
- 1 huevo
- 100 gr. de mantequilla
- una pizca de sal

Relleno
- 4 huevos
- 150 gr. de azúcar
- 750 gr. de queso Philadelphia
- 1 sobre de flan de vainilla
- ralladura de limón
- ¼ l. de leche
- 100 gr. de pasas
- 4 cucharadas de brandy

La masa para forrar el molde se debe hacer rápidamente para que no tome correa y dejarla reposar en la nevera.

Paso a paso



1 **Base:** Mezclar harina, azúcar, azúcar vainillado, levadura, sal, el huevo y la mantequilla. Formar una bola, envolverla y dejarla reposar ½ h. en sitio fresco. Forrar las paredes y el fondo de un molde de fondo móvil de 28x3 cm.



2 **Relleno:** Separar las claras de las yemas. Batir las yemas con queso, mitad del azúcar, la ralladura de limón, el sobre de flan de vainilla y la leche hasta que se una todo, añadir las pasas y el brandy.



3 **Montar** las claras con el resto del azúcar y unir a la preparación anterior. Llenar el molde forrado con la masa e introducirlo en el horno a unos 160-170º C, 60-70 min. Se puede servir con azúcar glas o mermelada de frutas rojas.



Raciones
4
Tiempo
1h.
Calorías
830

Tartaleta de bartolillo con miel

INGREDIENTES
- 200 gr. de miel
- 200 gr. de yemas de huevo
- 500 gr. de nata montada sin azúcar
- 3 hojas de gelatina
- 4 obleas de empanadillas grandes
- unas cucharadas de miel
- aceite para freírlas

Las tartaletas recién fritas se pueden bañar con un poco de miel por fuera, llenarlas con la crema y después de regarlas con el hilillo de miel, servirlas con menta fresca y frutas rojas.

Paso a paso



1 **Poner** la gelatina a remojo en agua fría. Calentar la miel en el microondas y deshacer en ella la gelatina escurrida. Montar las yemas hasta que doblen su volumen e incorporar la miel con la gelatina.



2 **Mezclar** la nata montada con la crema de miel con movimientos envolventes para que no se baje y guardar en la nevera hasta que cuaje. Separar las obleas de empanadilla y quitar el papel que las recubre.



3 **Forrar** el interior de moldes pequeños de brioche con las obleas de empanadilla, ajustarlas bien a las paredes y freírlas en abundante aceite. Rellenarlas con la crema y regarlas con un hilillo de miel.



Raciones 6
Tiempo 1h.
Calorías 360

Banda de manzana

INGREDIENTES

Base
- 250 gr. de hojaldre
- azúcar glas
- 1 huevo

Relleno
- 7 manzanas golden o reineta
- 1 limón
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de canela molida
- ralladura de limón
- 1 cucharadita de granos de pimienta rosa

Resulta muy rica con una salsa de frambuesas hecha con una tarrina de frambuesas trituradas, un chorreón de zumo de limón y 4 cucharadas de azúcar.

Paso a paso



1 **Relleno:** Pelar 4 manzanas, cortarlas, rociarlas con limón y cocerlas en el m.o. 6-8 min. al 100% de potencia con azúcar, canela, la ralladura de limón y la pimienta rosa machacada. Aplastar con un tenedor y reservar.



2 **Base:** Estirar el hojaldre espolvoreando la mesa con azúcar glas. Engrasar un molde y cubrir con la masa dejando que sobresalgan los bordes y rellenar con compota. Cortar en rodajas las otras manzanas.



3 **Colocarlas** acaballadas sobre la compota y espolvorear con azúcar, doblar los bordes de masa y pintar con huevo batido. Cocer en horno a 200º 30 min. Espolvorear con azúcar y gratinar para que se caramelice.



Raciones 6
Tiempo 1h.
Calorías 325

Babarois de naranja

INGREDIENTES
- 4 naranjas
- 2 limones
- 4 huevos
- 250 gr. de azúcar
- 6 hojas de gelatina (10 gr.)
- 150 gr. de nata montada

Para adornar
- 1 naranja
- 2 cucharadas de azúcar

Se puede hacer un solo molde grande, de rosca para que cuaje mejor, y despegar un poco los bordes con la yema del dedo antes de sumergirlo en agua hirviendo para desmoldarlo.

Paso a paso



1 **Exprimir** naranjas y limones. Poner a remojo la gelatina y fundir en 2 cucharadas de zumo. Batir yemas con mitad de azúcar, añadir los zumos y las colas fundidas y mezclar. Introducir en la nevera hasta que sea consistente.



2 **Añadir** claras y nata montadas y el resto de azúcar. Engrasar con aceite un molde, llenar y guardar en la nevera hasta que esté cuajado (8 horas). Para desmoldar sumergir un minuto en agua hirviendo.



3 **Para adornar:** Pelar la naranja, cortar la piel en juliana y cocer 10 min. con 2 cucharadas de azúcar. Cortar en gajos la naranja con un cuchillo muy afilado pegado a las membranas.



Raciones
Para 2 Kg.
Tiempo
1 h.
Calorías
9.500

Guirlache

INGREDIENTES
- 1 Kg. de almendras peladas y crudas
- 1 Kg. de azúcar blanco molido
- 10 gr. de manteca de cerdo
- 5 gr. de canela en polvo
- ½ limón

Se pueden sustituir las almendras por avellanas o piñones. El guirlache se conserva en sitio seco, mejor si cada barra está envuelta en papel film de cocina para que se vea el interior.

Paso a paso



1 **Poner** el azúcar en un cazo, añadir unas gotas de zumo de limón y la corteza rallada del ½ limón, más la manteca de cerdo y la canela en polvo.



2 **Acercar** a fuego flojo hasta conseguir hacer caramelo, sin dejar de mover con la espátula hasta que quede como miel y añadir las almendras.



3 **Mezclar** y verter sobre el mármol engrasado con aceite, aplanar con el rollo hasta darle el grosor que se quiera, y antes de que se enfríe, cortar en barras.



Raciones
10 bollos
Tiempo
1 h.
Calorías
300 bollo

Bollos de polan

INGREDIENTES

Masa de pan
- 500 gr. de harina de fuerza
- 25 gr. de levadura prensada
- 2 cucharaditas de sal
- 3 vasos de vino de agua tibia

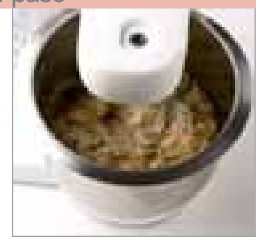
Bollos
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de aceite
- 2 cucharadas de anises
- ralladura de 1 naranja y 1 limón
- huevo batido y agua para pintarlos
- azúcar para espolvorear

En algunas tahonas es fácil comprar la masa de pan ya hecha y en casa añadirle nada más el aceite con ralladuras y anises.

Paso a paso



1 **Masa de pan:** Disolver sal y levadura en agua tibia y añadir harina. Sumergir la masa en agua caliente hasta que flote. Mezclar el resto de la harina con agua, añadir la masa levadura y amasar 10 minutos.



2 **Hacer** una bola, enharinar y dejarla subir tapada en sitio templado 1 hora.
Bollos: Freír los anises en aceite y mezclar con azúcar y ralladuras de limón y naranja. Unir a la masa de pan, poco a poco.



3 **Formar** los bollos, colocarlos en la placa, separados, taparlos con una manta y dejarlos en sitio templado. Batir el huevo con una cucharada de agua, pintar y espolvorear de azúcar y cocer a 200°, 30 minutos.



Raciones	6-8
Tiempo	30min.
Calorías	230

Pastas al minuto

INGREDIENTES

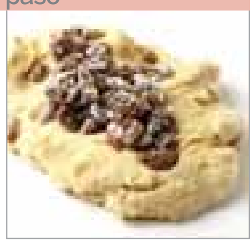
- 2 huevos
- 5 cucharadas de azúcar
- 180 gr. de harina
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 2 cucharadas de leche
- 50 gr. de mantequilla
- 50 gr. de pasas de corinto
- 2 cucharadas de ron
- huevo batido para pintarlas

Se debe intentar no añadir más harina de la especificada en la receta para que las pastas resulten blanditas. Se forman y cuecen rápidamente, y son muy ricas.

Paso a paso



1 **Batir** los huevos con el azúcar y la leche, y cuando esté el batido muy esponjoso, añadir la harina con la levadura, y la mantequilla algo blanda.



2 **Hacer** una masa fina que no se pegue a las manos, aunque esté blanda, e incorporar las pasas remojadas en el ron, escurridas y espolvoreadas de harina.



3 **Coger** pequeñas porciones y hacer unas bolitas, aplastarlas de forma redonda, pintarlas con huevo y cocerlas en el horno a 180° C unos 10-15 minutos.

REPOSTERÍA fácil y rápida

FASCÍCULO 18

SEMANA, Nº 3.443

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.



Raciones	Tiempo	Calorías
6-8	45min.	250

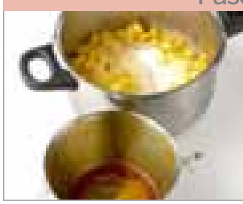
Flan de mango

INGREDIENTES

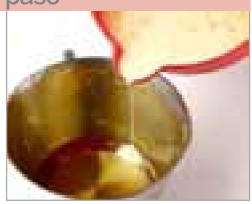
- 3 cucharadas de azúcar para caramelizar el molde
- 2 mangos
- 8 cucharadas de azúcar
- el zumo de ½ limón
- 1 vaso de agua
- 5 huevos
- 8 cucharadas de nata líquida
- 8 cucharadas de jarabe de arce

Elegir mangos maduros y con mucho olor, porque son los más sabrosos. Hay que cortarlos en sentido longitudinal, porque si no, resultan más fibroso.

Paso a paso



1 **Caramelizar** el molde. Poner en la olla rápida los mangos pelados y cortados, con zumo de limón, azúcar y agua, tapar la olla y cuando adquiera presión contar 3 minutos.



2 **Dejar** enfriar y mezclar con el mango huevos batidos y nata líquida. Verter en el molde, taparlo y ponerlo en la olla con rejilla, sobre agua hirviendo.



3 **Tapar** la olla y cuando tenga presión, contar 10 min. Separarla del fuego y desmoldar frío. Adornarlo con carambola, grosellas rojas y regarlo con el jarabe de arce.



Raciones
6
Tiempo
45min.
Calorías
320

Tiramisú

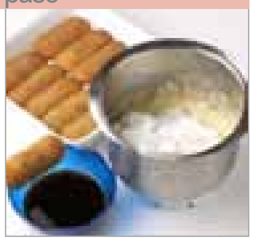
INGREDIENTES
- 20-25 bizcochos de soletilla
- 2 vasos de café
- 3 huevos
- 4 cucharadas de azúcar
- 300 gr. de queso mascarpone
- 1 copa de licor de café
- 1 copa de brandy
- 2 cucharadas de cacao amargo en polvo

El tiramisú es el postre más popular en las familias italianas. El queso mascarpone es necesario para el éxito de la preparación. Tiene la ventaja de estar preparado con tiempo.

Paso a paso



1 **Mezclar** el café con el licor de café y el brandy. Batir las yemas con el azúcar, añadir el queso y 4 cucharadas de la mezcla de café, licor y brandy.



2 **Batir** las claras a punto de nieve e incorporarlas a la mezcla. Mojar los bizcochos en el café y colocar una capa en una fuente rectangular algo profunda.



3 **Extender** encima una capa de crema, otra de bizcocho, hasta terminar con crema. Espolvorear la superficie con el cacao y guardar en la nevera durante 2 horas.



Raciones
8
Tiempo
1h.
Calorías
330

Torrijas

INGREDIENTES
- 1 barra de pan de ½ Kg.
- ½ l. de leche
- 4 cucharadas de azúcar
- una corteza de limón
- 3 huevos
- aceite abundante para freír
- 1 vaso de vino de miel
- 1 vaso de agua

Como el almíbar en el que hay que remojar las torrijas según se van friendo se puede espesar, hay que irle añadiendo algo de agua. En algunas regiones españolas hacen este almíbar con vino.

Paso a paso



1 **Cortar** el pan en rebanadas de 2 cm. de ancho. Mojarlas en la leche caliente con el azúcar y la corteza de limón y colocarlas en la tabla para que reposen unos minutos.



2 **Fundir** la miel con el agua y cocerla durante 5 minutos. Pasar las rebanadas de pan por huevo batido y freírlas en una sartén amplia con el aceite, hasta que estén doradas.



3 **Según** se van sacando del aceite, escurrirlas y darles un hervor en el almíbar. Colocarlas en la fuente, espolvorearlas de canela y cubrirlas con el almíbar restante.



Raciones
8
Tiempo
45 min.
Calorías
425

Tarta de limón

INGREDIENTES

Masa
- 200 gr. de galletas María
- 100 gr. de mantequilla
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de canela

Para la crema
- 1 bote pequeño de leche condensada
- ¼ Kg. de nata montada
- 2 limones

Merengue
- 2 claras
- 4 cucharadas de azúcar
- canela para espolvorear

Esta tarta de limón es sencillísima y como no se necesita fuego es uno de los postres que se les puede enseñar a hacer a los niños.

Paso a paso



1 **Masa:** Aplastar las galletas y amasarlas con la mantequilla, el azúcar y la canela. Forrar un molde de fondo móvil engrasado, apretar bien los bordes y meterlo en la nevera.



2 **Crema:** Verter en un cuenco la leche condensada y mezclarla con el zumo de los limones y la ralladura de uno de ellos, batir e incorporar con movimiento envolvente la nata.



3 **Merengue:** Montar las claras con el azúcar y ponerlo en manga con boquilla. Llenar la tartaleta con la crema, y hacer una rejilla con el merengue, espolvorear de canela, guardar en la nevera 2 horas, desmoldar y servir.



Raciones
4
Tiempo
1 h.
Calorías
400

Empanadillas de membrillo

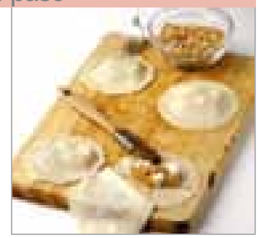
INGREDIENTES
- 8 obleas de empanadilla
- 80 gr. de queso de Burgos
- 80 gr. de membrillo
- 1 cucharada de praliné (almendras picadas caramelizadas)
- aceite abundante para freír
- azúcar
- canela

También se pueden cocer en el horno a 180º C, pintadas de huevo batido, unos 15 minutos. Igual que las fritas, rebozarlas con azúcar y canela mezcladas y servirlas calientes.

Paso a paso



1 **Escurrir** el queso de Burgos y cortarlo en cuadrados que quepan dentro de las obleas de empanadilla. Hacer lo mismo con el membrillo, separar las obleas de las empanadillas y quitar el papel que las divide.



2 **Colocar** en el centro de la mitad de las obleas un trocito de queso y otro de membrillo, espolvorearlas con el praliné y tapar con otra oblea. Humedecer los bordes y aplastarlos con un tenedor.



3 **Calentar** aceite abundante y freír las empanadillas hasta que estén doradas. Escurrirlas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa y servirlas calientes espolvoreadas de azúcar y canela mezcladas.



Raciones	Tiempo	Calorías
8	1h.	600

Dulce de tomate con queso

INGREDIENTES
- 2 Kg. de tomates
- el zumo y la ralladura de 2 limones
- una pizca de sal
- el peso de la pulpa del tomate en azúcar
- 8 rodajas de queso de cabra

Este dulce se hace también con tomates verdes escaldados y pelados. Al queso no se le quita la corteza porque se licua el centro al fundirse con el calor y la corteza lo sostiene.

Paso a paso



1 Sumergir los tomates en agua hirviendo durante 5 minutos, pelarlos, cortarlos a la mitad y quitarles las pepitas. Pesar la pulpa y pesar el azúcar.



2 Cocer la pulpa con el azúcar, la ralladura, el zumo de limón y la sal, moviendo de vez en cuando, hasta que adquiera la consistencia de una mermelada.



3 Pasar la mermelada por el pasapurés para que quede más fina. Gratinar las rodajas de queso a fuego fuerte y acompañarlas con el dulce de tomate.



Raciones	Tiempo	Calorías
10	1h.	185

Tartaletas de almendra

INGREDIENTES

Masa
- 60 gr. de almendras molidas
- 125 gr. de harina
- 2 cucharadas de azúcar
- 90 gr. de mantequilla fría en dados
- 3 cucharadas de agua

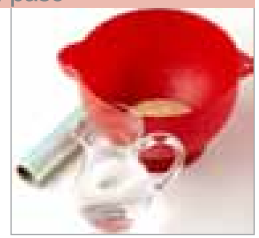
Relleno
- mermeladas variadas al gusto

Se conservan en una lata cerrada hermética. Se deben dejar enfriar 10 minutos antes de desmoldarlas. Se pueden rellenar también con dulce de cabello de ángel o crema pastelera.

Paso a paso



1 Mezclar las almendras molidas y el azúcar en un cuenco, añadir la mantequilla y amasar hasta que tenga la textura de pan rallado.



2 Añadir la harina y después agua fría hasta obtener una masa lisa y manejable. Formar una bola, envolverla en plástico y guardarla en la nevera 1 hora.



3 Estirar la masa sobre una superficie enharinada, forrar los moldes y guardarlos en la nevera 2 horas. Pincharlos y cocerlos 10 minutos en el horno a 190º C.



Raciones	Tiempo	Calorías
8	30 min.	380

Bombas de After Eight

INGREDIENTES

Cobertura
- 150 gr. de chocolate fondant

Relleno
- 3 huevos
- 1 vaso de azúcar
- 1 vaso de agua
- 1 ramito de menta
- 2 vasos de nata líquida
- 1 copa de pippermint
- 4 cucharadas de azúcar glas
- 6 hojas de gelatina

Son imprescindibles los moldes de flexipan o de otro material que sea flexible. La capa de chocolate, sin gota de agua, debe ser gruesa para que no se rompa.

Paso a paso



1 **Cobertura:** Fundir chocolate en el m.o. 2 min., y pintar varias veces los moldes, guardarlos en la nevera. **Relleno:** Cocer 5 min. azúcar y agua, añadir la menta, reposar, colar y añadir la gelatina remojada y escurrida.



2 **Batir** las yemas, acercar al fuego, añadir poco a poco el almíbar de menta, mover sobre el fuego hasta que espese, añadir el pipperment, y dejar enfriar. Montar la nata líquida con el azúcar glas.



3 **Mezclar** la nata a la crema y las claras montadas, siempre con movimiento envolvente. Rellenar los moldes con la crema y meterlos de nuevo en la nevera hasta que solidifiquen. Desmoldarlos y servirlos.

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	½ h.	300

Espuma de crema catalana

INGREDIENTES

- ½ l. de leche
- 4 huevos
- 6 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada rasa de Maizena
- 6 hojas finas de gelatina
- ralladura de corteza de limón
- azúcar para quemar la crema
- frutos rojos
- mermelada de frutos rojos

Este postre es más espumoso que la tradicional crema catalana. Servir individualmente o en una fuente grande para quemar toda la superficie de forma más fácil,

Paso a paso



1 **Deshacer** la Maizena en leche fría. Hervir el resto de la leche con la ralladura de limón y mitad del azúcar y verter a hilillo sobre las yemas deshechas en un cazo.



2 **Añadir** la Maizena, mover a fuego flojo, añadir la gelatina escurrida y dejar enfriar. Montar las claras con el resto del azúcar y añadir a la crema fría moviendo suavemente.



3 **Llenar** aros colocados en los platos, espolvorearlos de azúcar y quemarlos con la plancha. Servirlo con la mermelada y las frutas rojas frescas con hojas de menta.



Raciones	Tiempo	Calorías
6	1h.	260

Tarta de yogur y melocotón

INGREDIENTES

Tartaleta
- 100 gr. de galletas Digesta
- 50 gr. de mantequilla
- 1 cucharada de leche

Relleno
- 2 yogures griegos
- 4 cucharadas de azúcar
- 3 melocotones en almíbar
- zumo de limón
- 4 hojas de gelatina finas

Para adornar
- 1 melocotón • frambuesas

Baño
- ½ lata de mermelada de melocotón
- el zumo de ½ limón
- 2 cucharadas de azúcar

Esta tarta se debe hacer en un "molde de fondo móvil", los que son bajos y sin ningún mecanismo que sujete el fondo.

Paso a paso



1 **Triturar** las galletas y amasarlas con mantequilla y leche, forrar la base de un molde redondo de fondo móvil y cocerlo en el horno 5 minutos a 175º C. Poner a remojo la gelatina en agua fría.



2 **Escurrir** la gelatina y fundirla en 2 cucharadas de agua caliente, triturar los 3 melocotones con un chorreón de zumo de limón, mezclarlos con los yogures, el azúcar y la gelatina colada y fría.



3 **Verter** la crema sobre la tartaleta y guardar en la nevera unas horas. Cortar el melocotón en gajos, colocarlos sobre la tarta con las frambuesas y bañar con la mermelada cocida con limón y azúcar y colada.



Raciones	Tiempo	Calorías
8	45min.	500

Pasteles de chocolate

INGREDIENTES

Base
- 1 paquete de galletas maría
- 100 gr. de mantequilla
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharadas de Jerez dulce

Mousse
- 4 yemas
- 200 gr. de mantequilla
- 6 cucharadas de azúcar
- el zumo de 2 naranjas
- 2 claras
- 1 tableta de chocolate fondant
- 1 copa de Cointreau
- 6 hojas finas de gelatina

Para espolvorear
- cacao amargo

Si se presenta como una tarta, se puede cubrir de virutas de chocolate en lugar de hacerlo con cacao.

Paso a paso



1 **Base:** Triturar las galletas y amasarlas con azúcar, mantequilla y jerez. Fondear un molde de 30x20x3 1/2 cm., forrado con papel engrasado que sobresalga de las paredes, para desmoldarlo bien.



2 **Mousse:** Poner la gelatina a remojo de agua fría, escurrirla y disolverla en el zumo de naranja caliente. Fundir el chocolate al baño María o 1 ½ minutos en el m.o. y mezclarlo con el zumo de naranja y el licor.



3 **Batir** la mantequilla y el azúcar con las varillas 10 min., añadir las yemas, el chocolate-naranja y por último las claras a punto de nieve. Llenar el molde, espolvorearlo de cacao y cuajarlo en la nevera 8 h. Cortar en pastelitos.



Raciones 6-8
Tiempo 1h.
Calorías 350

Bizcocho de coco

INGREDIENTES
- 9 claras de huevo
- 80 gr. de mantequilla
- ralladura de 1 naranja
- 170 gr. de harina
- 85 gr. de coco rallado
- 250 gr. de azúcar
- 1 ½ dl. de agua
- una pizca de sal

Para acompañar
- Juliana de naranja en dulce
- salsa de naranja

Para la glasa se deshace una clara con azúcar glas hasta que resulte una crema y para la juliana de naranja se corta fina la piel y se cuece en almíbar.

Paso a paso



1 **Montar** las claras con azúcar 10 min., añadir el agua templada y batir a velocidad baja hasta que se integre. Sacar un poco de merengue y añadirle la mantequilla fundida con la ralladura de naranja.



2 **Mezclar** el coco, la harina y la sal, espolvorearlo sobre el resto del merengue en 2 veces y por último añadir el merengue con mantequilla. Engrasar un molde desmontable de 22 cm. de diámetro.



3 **Llenar** el molde hasta las ¾ partes con la crema y cocerlo en el horno a 180º durante 20-25 minutos. Desmoldar sobre rejilla y cubrirlo con glasa blanca, adornar con juliana de naranja y servir con la salsa.



Raciones 8
Tiempo 1½h.
Calorías 350

Glorias

INGREDIENTES
- 1 vaso de vino de aguardiente
- 1 vaso de vino de aceite
- 225 gr. de harina
- corteza de limón

Relleno
- ½ Kg. de boniatos
- 150 gr. de azúcar
- 50 gr. de almendras molidas
- 1 cucharadita de canela

La masa que va quedando después de sacar los redondeles se vuelve a amasar y a extender para formar otros círculos. Hay que procurar no añadir más harina para que no resulten duras.

Paso a paso



1 **Relleno:** Asar los boniatos en el horno ½ hora, a 180º C, sacar la pulpa, pasarla en puré y mezclarla con el azúcar. Cocerla suavemente unos 5 minutos, añadir la almendra y la canela y dejar enfriar en un plato.



2 **Mezclar** el aguardiente, el aceite y la ralladura de limón, agregar la harina poco a poco y formar una masa compacta. Estirarla con el rodillo hasta dejarla de ½ cm., y cortar círculos de 6 cm. de diámetro.



3 **Colocar** en los círculos, una cucharadita del relleno, doblarlos, pegar los bordes y ponerlos en una placa pastelera. Pintarlos con huevo y cocerlos ¼ de hora en el horno a 200º C. Espolvorearlos de azúcar glas.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	200

Sopa de frutas

INGREDIENTES
- 6 cucharadas de azúcar
- 1 vaina de vainilla
- 1 clavo
- el zumo y la ralladura de 1 limón
- 1 vaso de zumo de naranja
- la ralladura de 1 naranja
- 1 palo de canela
- pimienta rosa, verde, blanca...
- 10 hojas de menta
- 3 hojas de gelatina finas
- ralladura de nuez moscada

Fruta
- 1 mango • 2 rodajas de piña
- 1 manzana Granny Smith
- 2 melocotones en almíbar
- 1 kiwi • 2 frutas de la pasión
- 10 fresones

Se puede hacer con las frutas de la estación, con los zumos y especias que avivan el sabor. La gelatina le da más cuerpo.

Paso a paso



1 **Disolver** el azúcar en los zumos de naranja y limón, añadir las ralladuras y cocerlos junto con el clavo, la canela, la nuez moscada y las pimientas durante 5 minutos.



2 **Añadir** la gelatina, remojada y escurrida, al almíbar caliente y colar. Picar los fresones lavados, el melocotón y el resto de las frutas peladas e introducirlas en el almíbar.



3 **Llenar** copas, cuencos o platos hondos, para que las frutas se maceren en el almíbar y éste tome algo de consistencia por la gelatina, y servir adornada con menta fresca.



Raciones	Tiempo	Calorías
12 unid.	2h.	345

Croissants

INGREDIENTES
- ½ Kg. de harina semifuerte
- ¼ l. de agua
- 4 cucharadas de leche
- 20 gr. de levadura
- 40 gr. de azúcar
- 10 gr. de sal
- 300 gr. de mantequilla
- 1 yema

Son de los bollos más difíciles de conseguir en casa, pero si se sigue la receta y se respetan los tiempos, merece la pena hacerlos por la satisfacción que se siente.

Paso a paso



1 **Amasar** harina con azúcar, sal, levadura disuelta en leche, 40 gr. mantequilla y agua. Trabajar, tapar con un paño y dejar a 24º C, ½ hora. Cuando aumente, romper la masa, taparla y dejarla en la nevera una noche.



2 **Extender** sobre harina. Repartir 130 gr. mantequilla sobre dos tercios, doblar el otro tercio hacia el centro y cerrar con el resto. Dar un cuarto de vuelta y repetir sin añadir nada. Dejar otra hora en la nevera.



3 **Repetir** dos vueltas con mantequilla en la primera y dejar otra hora en la nevera. Extender, cortar a la mitad a lo largo y hacer triángulos. Enrollar, poner en placa engrasada, pintar con yema y dejar 1 hora. Pintar de nuevo y cocer a 225º C 15 min.



Raciones	Tiempo	Calorías
4-6	45min.	230

Sorbete de plátano

INGREDIENTES
- ¼ Kg. de azúcar
- ¼ l. de agua
- ½ Kg. de pulpa de plátanos de Canarias
- el zumo de 1 limón verde

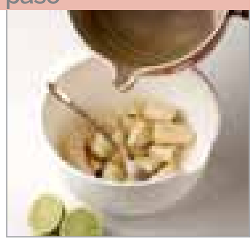
Guarnición
- 150 gr. de frambuesas
- menta fresca

Los de Canarias son los más sabrosos. Deben tener la piel amarilla, con pocas manchas oscuras y estar bien maduros para que destaquen sus aromas.

Paso a paso



1 **Disolver** el azúcar en el agua, cocerla 1 minuto contando desde que empiece a hervir y dejar que se enfríe.



2 **Machacar** la pulpa de los plátanos y triturarla en la batidora con el almíbar frío, añadir el zumo de limón.



3 **Llenar** la sorbetera y dejar que se solidifique. Servir el sorbete en copas con frambuesas y hojas de menta.

REPOSTERÍA fácil y rápida

FASCÍCULO 20

SEMANA, Nº 3.445

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.



Raciones	6
Tiempo	45 min.
Calorías	540

Tortilla Alaska

INGREDIENTES

- 12 bizcochos de soletilla
- 1 vaso mitad de leche mitad de moscatel
- 1 tarrina de helado de nata de 1l.
- 6 claras
- 12 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de brandy

Un postre de éxito seguro. El merengue evita que el helado, del sabor que te guste, se descongele por los lados y por arriba, y el bizcocho lo protege por abajo.

Paso a paso



1 **Montar** las claras a punto de nieve con el azúcar durante 10 minutos hasta conseguir un merengue muy brillante y duro.



2 **Fondear** una fuente refractaria con los bizcochos remojados en la leche-moscatel y colocar encima la tarrina de helado.



3 **Cubrir** con el merengue, espolvorear de azúcar glas e introducir la fuente en el horno a 200º, 5 min. y 2 min. más a 250º. Flambear con el brandy y servir.



Raciones
8
Tiempo
1h.
Calorías
330

Tarta Tatín

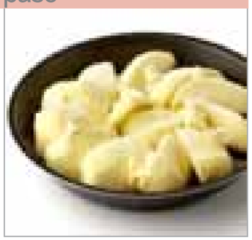
INGREDIENTES
- 1 ¼ Kg. de manzanas Golden
- 50 gr. de mantequilla en trocitos
- 150 gr. de azúcar
- 250 gr. de pasta quebrada

Se dice que el origen de esta tarta se debe a la casualidad. A unas jóvenes francesas se les cayó al suelo la tarta de manzana que preparaban, la recogieron en el molde, la cubrieron de pasta brisa y la hornearon.

Paso a paso



1 **Poner** 100 gramos de azúcar, salpicada de agua, en un molde no desmontable de 22x5 cm., acercarlo a fuego flojo, hacer caramelo y bañar el fondo del molde.



2 **Pelar,** cortar las manzanas en octavos y quitar los corazones. Colocarlas apretadas en el molde caramelizado, salpicar el resto de azúcar y la mantequilla.



3 **Extender** la masa de ½ cm. de grosor, cubrir las manzanas y remeter por los bordes. Cocerlo en el horno a 180º durante 30 minutos y desmoldarlo en caliente.



Raciones
8-10
Tiempo
1h.
Calorías
440

Rosquillas de Semana Santa

INGREDIENTES
- 3 huevos
- ½ copa de anís
- 1 copa de aceite
- la ralladura de un limón
- 50 gr. de azúcar
- 400-500 gr. de harina aprox.
- aceite para freírlas

Almíbar
- 2 vasos de agua
- 1 vaso de azúcar

El aceite no debe estar muy caliente, para que las rosquillas se inflen y suban a la superficie. Después se les da el hervor en el almíbar para que queden más esponjosas.

Paso a paso



1 **Batir** las claras a punto de nieve flojo, añadir las yemas, el anís, el aceite, la ralladura de limón y el azúcar. Mezclar bien y añadir poco a poco la harina que se necesite para una masa blanda.



2 **Pasar** las manos por harina y formar unas bolas de igual tamaño, aplastarlas en forma de galletas pequeñas, juntarlas de dos en dos y perforar el centro de ambas para formar una rosquilla.



3 **Freírlas** en abundante aceite no demasiado caliente y sumergirlas en el almíbar para que den unos hervores. **Almíbar**: Disolver en un cazo el azúcar en el agua y cocerlo 5 minutos.



Raciones	Tiempo	Calorías
8	45min.	440

Hojaldre de piñones

INGREDIENTES

- 500 gr. de hojaldre
- azúcar glas
- 1 huevo

Crema pastelera

- 4 yemas
- 6 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de Maizena
- ½ l. de leche
- ralladura de limón

Para cubrir

- 50 gr. de piñones tostados

Se puede hacer en forma de pasteles individuales, pero siempre con un hojaldre muy fino y con poco reborde para que resulte ligero. Mejor servir templado, y con nata líquida.

Paso a paso



1 **Crema:** Batir las yemas con el azúcar y la Maizena, en un cazo de fondo grueso, añadir la ralladura y la leche hirviendo, sin parar de mover a fuego flojo hasta que espese.



2 **Enharinar** la mesa con azúcar glas y extender el hojaldre de medio cm. de espesor. Mojar y escurrir una bandeja de 30x15 cm. de largo, poner encima el hojaldre y formar un reborde.



3 **Pinchar** el fondo para que no suba, pintar el reborde con huevo batido y cocerlo 15 minutos en el horno a 200º. Rellenar con la crema y espolvorear por encima los piñones.



Raciones	Tiempo	Calorías
8	1½h.	400

Pastel de piña merengada

INGREDIENTES

- 10 claras de huevo
- 14 cucharadas de azúcar
- 150 gr. de mantequilla
- 150 gr. de harina
- 1 bote de mermelada de piña

Las claras de huevo que a veces nos sobran en la cocina se pueden congelar perfectamente, siempre que se marque la cantidad que tiene el frasco o se pesen para hacer merengue con igual peso de azúcar.

Paso a paso



1 **Batir** 6 claras a punto de nieve con 6 cucharadas de azúcar. Fuera de la batidora, incorporar la mantequilla fundida y la harina. Engrasar con mantequilla un molde desmontable de 26 cm. Enharinar y llenar hasta las ¾ partes.



2 **Cocer** el bizcocho a 180º, 20-30 min. Desmoldar en una rejilla y, cuando esté frío cortar en tres capas. Rellenar con dos de la mermelada de piña, terminar con bizcocho y poner en una fuente refractaria.



3 **Montar** las otras 4 claras con 8 cucharadas de azúcar hasta tener un merengue brillante, y cubrir con él la tarta, haciendo piquitos. Meter en el horno a 200º, 15 min. para que el merengue se endurezca y se dore.



Raciones 8
Tiempo 1h.
Calorías 380

Compota de manzanas Golden

INGREDIENTES
- 2 Kg. de manzanas Golden
- ½ Kg. de azúcar
- zumo de limón
- un palo de canela
- 1 vaso de agua

Según la calidad de las manzanas, tardarán más o menos en cocerse. Las Golden son tiernas y algo harinosas; las reineta, menos dulces; la Granny Smith, ácida; y la verde doncella, dura y sabrosa.

Paso a paso



1 **Pelar** las manzanas, cortarlas en cuartos y sacar los corazones.



2 **Ponerlas** en una cazuela, con el azúcar y el zumo de limón, el palo de canela y el agua.



3 **Dejar** cocer a fuego lento hasta que las manzanas estén tiernas y servirlas templadas con salsa de frambuesas.



Raciones 8
Tiempo 1h.
Calorías 375

Magdalenas

INGREDIENTES
- 180 gr. de mantequilla
- 200 gr. de azúcar
- vainilla en polvo
- 5 huevos
- ralladura de ½ limón
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 200 gr. de harina

La temperatura del horno se debe vigilar sin abrir la puerta. Si las magdalenas suben por los lados y el centro se queda hundido, está flojo; si suben demasiado deprisa por el centro, está muy fuerte.

Paso a paso



1 **Fundir** la mantequilla y dejarla enfriar. Batir los huevos con el azúcar, la vainilla y la ralladura de limón, en la batidora eléctrica durante 15 minutos.



2 **Añadir** a mano la harina tamizada con la levadura, con cuidado de que no se bajen los huevos e incorporar por último la mantequilla casi fría.



3 **Reposar** la masa 15 minutos en la nevera y llenar moldes de magdalena hasta las ¾ partes. Cocerlos en el horno a 180º durante 10 minutos.



Raciones	Tiempo	Calorías
8	1h.	350

Almendrados de café

INGREDIENTES
- 150 gr. de mantequilla
- 125 gr. de azúcar
- 125 gr. de harina
- 100 gr. de almendras molidas
- 2 yemas
- 2 huevos
- ½ taza de agua hirviendo
- 1 cucharada de café soluble natural
- 10 almendras picadas

Este bizcocho se puede hacer en un molde de corona grande, como las fotografías de la elaboración, o en moldes de rosca pequeños para hacer almendrados individuales.

Paso a paso



1 **Batir** las yemas con los huevos y el azúcar 10 minutos en la batidora de varillas, añadir la mantequilla fundida y, a mano, las almendras molidas mezcladas con la harina.



2 **Mezclar** con cuidado de que no se bajen los huevos, añadir el agua con el café soluble y mover. Engrasar con mantequilla, enharinar un molde de corona, y verter la preparación anterior.



3 **Introducir** el molde en el horno durante 40-50 minutos, pincharlo en el centro para comprobar que esté cocido y desmoldarlo sobre rejilla. Espolvorearlo con azúcar glas y las almendras picadas.

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	15min.	420

Sopa de pera gratinada

INGREDIENTES

- 2 latas de peras en almíbar
- 4 rebanadas de pan brioche
- 3 huevos
- 3 cucharadas de azúcar
- 3 cucharadas de almendras ralladas
- canela molida

Si se prepara en platos más profundos el pan queda absolutamente cubierto por el almíbar de las peras y por el batido de huevos.

Paso a paso





1 **Poner** en el fondo de cada plato sopero, o en cuencos refractarios, una rebanada de pan de brioche. Colocar encima 2 medias peras fileteadas y espolvorear con canela.

2 **Verter** el almíbar de las latas sobre los platos, para que se empape el pan, y cubrirlos con los huevos batidos con el azúcar.



3 **Espolvorear** de almendra picada y gratinar en el horno durante unos 10 minutos o hasta que se dore. Servir caliente.



Raciones 6-8
Tiempo 1h.
Calorías 500

Tarta de marrón glasé

INGREDIENTES
- 10 claras de huevo
- 20 cucharadas de azúcar (o el mismo peso de las claras de azúcar)
- ¾ l. de nata montada dulce
- 1 lata de puré de castañas dulce
- azúcar glas para cubrir

Para el merengue, la proporción de azúcar y claras es de 2 cucharadas de azúcar por clara, o emplear el mismo peso de azúcar que de claras. El horno debe estar muy flojo, a menos de 100º, para evitar que se dore.

Paso a paso



1 **Batir** las claras a punto de nieve, añadir azúcar y seguir hasta formar una crema brillante y dura (unos 15 min. en la batidora eléctrica). Engrasar tres moldes desmontables y forrar de papel engrasado y enharinado.



2 **Extender** el merengue y dejar una capa de 4 cm. de grosor. Espolvorear de azúcar glas y cocer a 60º, durante 3 ó 4 horas. Enfriar en el horno. Cubrir con crema de castañas y nata montada.



3 **Poner** otra capa de merengue y cubrir de crema de castañas y nata montada. Encima, la tercera capa de merengue y cubrir de azúcar glas. Hacer un enrejado en la superficie con un hierro al rojo. Guardar en la nevera.



Raciones 8
Tiempo 45min.
Calorías 500

Pasteles de galletas y chocolate

INGREDIENTES
- 3 huevos
- 125 gr. de mantequilla
- 5 cucharadas de azúcar
- 150 gr. de chocolate
- 200 gr. de galletas rectangulares
- 1 taza de leche
- 2 cucharadas de brandy

Cobertura
- 100 gr. de chocolate
- 1 cucharada de mantequilla

Una tarta casera y sencilla. Está mejor de un día para otro, porque las galletas se integran en el chocolate y se puede servir como pasteles rectangulares o enteros.

Paso a paso



1 **Fundir** la mantequilla y el chocolate en el m.o. 1 ½ min. Añadir 3 cucharadas de azúcar y las yemas de huevo una a una. Montar las 3 claras a punto de nieve e incorporarlas a mano, con cuidado para que no se bajen.



2 **Forrar** con papel un molde. Mezclar la leche con el resto del azúcar y el brandy, mojar las galletas y fondear el molde. Cubrir con una capa de chocolate, otra de galleta, chocolate, galleta... y así hasta terminar con galletas.



3 **Guardar** en la nevera 1 h. y cubrir con la cobertura de chocolate fundido, hacer estrías onduladas con un tenedor y cortar en cuadrados. **Cobertura:** Fundir el chocolate con la mantequilla al baño María (o en el m.o. 1 minuto).



Raciones 8
Tiempo 1h.
Calorías 490

Tarta Arlequín

INGREDIENTES

Pasta brisa

- 250 gr. de harina
- 125 gr. de mantequilla
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 huevo
- 3 cucharadas de agua
- una pizca de sal

Relleno

- ½ bote de mermelada de fresa
- ½ bote de frambuesa
- ½ bote de de albaricoque
- ½ bote de moras
- 50 gr. de fresas
- 50 gr. de frambuesas
- 50 gr. de moras
- 50 gr. de piña

Cuece el sobrante de la confitura de albaricoque con dos cucharadas de brandy y una de agua y baña las frutas con esta glasa.

Paso a paso



1 **Pasta brisa:** Mezclar la harina con la sal, el azúcar, la mantequilla, el huevo y el agua, amasando rápido. Formar una bola y dejarla reposar, envuelta, durante ½ h., para que pierda correa.



2 **Extenderla** de ½ cm. de grosor y formar un rectángulo. Hacer unas paredes rizadas bajas y cruzar con tiras para formar separaciones. Pinchar el fondo, pintar el borde con huevo y cocer 10 min.



3 **Relleno:** Llenar cada rectángulo con mermeladas distintas y cocer en el horno a 175º durante 15 minutos. Distribuir las frutas sobre los compartimentos con las mermelada de su sabor.



Raciones 6
Tiempo 1h.
Calorías 700

Coca de manzana

INGREDIENTES

- 1 vaso de vino de aceite
- 2 vasos de vino de leche
- 2 cucharadas de leche en polvo
- 3 vasos de vino de azúcar
- 4 huevos
- 5 vasos de vino de harina
- 1 sobre de levadura en polvo
- ralladura de limón
- 3 manzanas Golden
- azúcar glas

Si se quiere servir como postre, es conveniente que no esté del todo frío y acompañarlo de una salsa de frutas rojas (frutas frescas trituradas con azúcar y un chorrito de zumo de limón) y de nata líquida.

Paso a paso



1 **Engrasar** y enharinar un molde rectangular, ancho y profundo. Batir en la batidora de varillas los huevos, el azúcar, la ralladura, el aceite y los dos tipos de leche, hasta conseguir una crema esponjosa y con relieve.



2 **Fuera** de la batidora, añadir la harina tamizada con la levadura y llenar 3/4 partes del molde. Pelar las manzanas, sacar los corazones, cortar en rodajas finas y colocar en dos filas acaballadas sobre la masa.



3 **Cocer** el bizcocho en el horno a 180º unos 25/30 min. La manzana se hunde ligeramente y queda integrada en el bizcocho. Comprobar que está cocido y servir templado, espolvoreado de azúcar glas.



Raciones
3 tarros de 375gr.
Tiempo
1h.
Calorías
1.930

Compota de calabaza

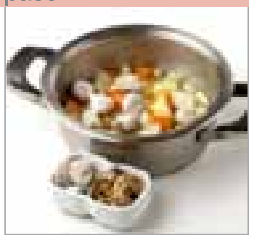
INGREDIENTES
- 400 gr. de peras
- 400 gr. de manzanas
- 800 gr. de calabaza
- 800 gr. de azúcar
- ½ vaina de vainilla
- 50 gr. de nueces peladas
- 150 gr. de higos secos
- 1 limón

Se trata de una compota de invierno; contundente y que se conserva largo tiempo para, en un momento dado, servir como postre en recipientes pequeños, ya que resulta muy alimenticia.

Paso a paso



1 **Pelar** las manzanas y las peras y cortar en trozos; pelar, limpiar la calabaza y trocear. Macerar la fruta con el azúcar y la vainilla cortada a lo largo, cubrir con un paño 24 horas. Remojar los higos en agua el mismo tiempo.



2 **Acercar** la cazuela al fuego, añadir los higos escurridos, mover y cocer lentamente hasta que espese (45 min. aprox.). Añadir las nueces troceadas y dejar otro minuto al fuego. Cocer los tarros para esterilizarlos.



3 **Colocar** en el fondo de cada tarro una rodaja de limón, llenar con la confitura y poner otra rodaja, dejando que quede cubierta con el almíbar. Enfriar para que se forme una película, tapar y guardar en sitio fresco y seco.



Raciones
8
Tiempo
3½h.
Calorías
250

Panecillos variados

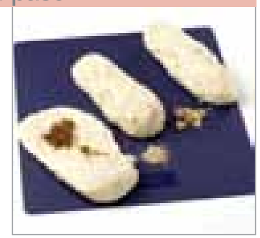
INGREDIENTES
- 500 gr. de harina de trigo de fuerza (harina de panadería)
- 30 gr. de levadura prensada (de panadería)
- 1 ½ vasos de agua templada
- 2 cucharadas de sal
- 1 cucharada de nueces picadas
- ½ cebolla frita
- 1 cucharada de pasas
- 1 cucharada de granos de sésamo

Habrá que prestar atención a los tiempos de cocción, porque dependen del tamaño de las piezas. Cada variedad se debe hacer de un formato distinto para diferenciarlos.

Paso a paso



1 **Disolver** la levadura en ½ vaso de agua templada, añadir la harina con sal y el resto del agua, y trabajar la pasta en la amasadora eléctrica ½ h., hasta que la mezcla se despegue de las paredes. Formar una bola.



2 **Poner** en un bol enharinado, hacer una cruz, tapar y dejar reposar 2 h. Dividir la masa en cuatro trozos y amasar uno con las nueces, otro con la cebolla frita, otro con las pasas y el cuarto con los granos de sésamo.



3 **Formar** panecillos pequeños y distintos y dejarlos subir tapados en la placa de horno. Pintar con agua tibia y cocer a 250°, unos 20-30 min. con un tazón de agua en la parte inferior del horno para que haya humedad.



Raciones	Tiempo	Calorías
6-8	45min.	650

Helado de vainilla Sunday

INGREDIENTES
- 1 l. de helado de vainilla
- ¼ Kg. de azúcar
- 75 gr. de mantequilla salada
- 50 gr. de chocolate amargo
- ½ l. de nata líquida
- 1 cucharada de almendras fileteadas

Es un postre que se prepara en un minuto y que agrada mucho a los niños, porque se mezcla el sabor del chocolate con la salsa de caramelo, tan semejante al sabor del toffee.

Paso a paso





1 **Poner** el azúcar en un cazo, salpicarlo de agua, acercarlo al fuego y mover hasta conseguir un caramelo dorado. Fuera del fuego añadir la mitad de la nata líquida.

2 **Mover** con las varillas, con cuidado porque salpica, hasta que se disuelva el caramelo. Añadir el chocolate en trozos, la mantequilla salada y el resto de la nata. Mover.



3 **Tostar** las almendras fileteadas en una sartén antiadherente sin nada de aceite. Servir el helado con la salsa de chocolate, los barquillos y las almendras fileteadas.

REPOSTERÍA fácil y rápida

FASCÍCULO **22**

SEMANA, Nº 3.447

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.



Raciones 4
Tiempo 20min.
Calorías 480

Crema de café con eucalipto

INGREDIENTES
- 3 huevos
- 5 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de Maizena
- ½ l. de nata líquida
- corteza de limón
- 1 palo de canela
- 1 cucharada de café instantáneo
- 2 cucharadas de brandy
- caramelos de eucalipto

Si se hace con leche en lugar de nata líquida se puede montar igual, siempre que esté muy fría, para que quede cremosa y aumente de volumen.

Paso a paso



1 **Batir** las yemas con el azúcar y la Maizena en un cazo de fondo grueso, añadir la nata hirviendo con la corteza de limón y la canela y mover sobre el fuego hasta que espese.



2 **Fuera** del fuego incorporar el café y el brandy, mover para que se deshaga, dejar enfriar y guardar en la nevera durante 12 horas. Montarlo con las varillas eléctricas.



3 **Colocar** los caramelos de eucalipto entre dos plásticos de cocina y triturar con un rodillo. Servir la crema espolvoreada con los trocitos de caramelo.



Raciones
8
Tiempo
45min.
Calorías
300

Tarta al whisky

INGREDIENTES

Bizcocho
- 2 huevos
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de harina

Helado
- 5 huevos
- 5 cucharadas de azúcar
- ¼ Kg. de nata montada
- 4 cucharadas de whisky
- 6 cucharadas de azúcar para hacer caramelo

Si el bizcocho se hace a mano, hay que batir las yemas solas con el azúcar hasta que estén cremosas y de color amarillo claro, y añadir las claras después montadas a punto de nieve.

Paso a paso



1 **Bizcocho:** Batir los huevos y el azúcar en la batidora de montar claras, hasta que estén muy espumosos y añadir la harina. Poner en un molde desmontable de 24 cm. engrasado y enharinado, y hornear a 175º durante 8 minutos.



2 **Helado:** Batir 4 yemas y un huevo con 5 cucharadas de azúcar hasta que estén muy espumosos. Añadir el whisky, la nata y el resto de las claras, a punto de nieve. Hacer el caramelo en un molde no desmontable.



3 **Llenar** el molde caramelizado con la crema y meter en el congelador unas 12 h. Después sumergir un minuto en agua hirviendo y volcar sobre el bizcocho. Colocar la tarta en la fuente y bordear con nata.



Raciones
6
Tiempo
1h.
Calorías
520

Filloas fritas

INGREDIENTES
- 1 vaso de leche
- 1 vaso de harina
- 2 huevos
- 1 pizca de sal
- un trozo de tocino

Crema
- 6 yemas de huevo
- 8 cucharadas de azúcar
- ½ l. de leche
- ralladura de limón
- 100 gr. de mantequilla
- sal

Las filloas se hacen muy bien en la crepetera Princesa, y no hace falta engrasarla. Hay que poner la crema en el plato de la crepetera y mojarla en cuanto esté caliente.

Paso a paso



1 **Batir** la leche, los huevos, la harina y la sal, colar y dejar reposar 1/2 h. Pinchar el tocino, pasarlo por una sartén caliente y echar dos cucharadas de la mezcla. Mover para extenderla y que se forme una capa delgada.



2 **Poner** al fuego hasta que los bordes se despeguen, dar la vuelta y dorar. Colocar en una cacerola tapada. **Crema:** Batir las yemas, la ralladura de limón, el azúcar y la sal. Verter leche hirviendo y calentar hasta espesar.



3 **Añadir** a la mezcla la mantequilla, batir con un tenedor y guardar en la nevera para que tome consistencia. Colocar en el centro de la filloa una cucharada de crema, doblar en forma de triángulo y freír en aceite.



Raciones
4
Tiempo
1h.
Calorías
800

Buñuelos de frutas y chocolate

INGREDIENTES
- ½ Kg. de frutas variadas (manzana, mango, plátano, pera, fresones...)
- 100 gr. de azúcar
- 4 cucharadas de ron
- aceite para freír las frutas

Pasta para rebozar
- 7 cucharadas de harina
- 1 cucharada de aceite
- 8 cucharadas de cerveza
- 8 cucharadas de agua
- 1 clara de huevo

Salsa de chocolate
- 100 gr. de chocolate
- 1 vaso de nata líquida

Elige frutas consistentes, no muy maduras, para que evitar que se ablanden en exceso con la maceración.

Paso a paso



1 **Pelar** y cortar las frutas en trozos regulares, menos los fresones que se dejan enteros. Ponerlas todas en un bol, con el ron y el azúcar.



2 **Dejarlas** macerar durante 1 hora en un lugar fresco. **Pasta:** Mezclar en un cuenco todos los ingredientes menos la clara y dejar reposar al fresco 1 h.



3 **Montar** la clara, añadirla a la crema, mojar una a una las frutas y freírlas. **Salsa de chocolate:** Fundir el chocolate con la nata en el m.o., 2 minutos.



Raciones
8
Tiempo
1h.
Calorías
430

Tocinillo con salsa de yogur

INGREDIENTES
- 12 huevos
- ½ Kg. de azúcar
- 1 vaso de agua
- corteza de limón

Salsa de yogur
- 2 yogures naturales
- 2 cucharadas de azúcar
- 8 cucharadas de nata líquida

El tocino de cielo se puede hacer en un molde de corona de los que tienen el agujero grande o en moldes diminutos, de los llamados de dedal. Éstos necesitan menos tiempo de cocción, de 10 a 20 minutos.

Paso a paso



1 **Cocer** el azúcar con el agua y la corteza de limón durante 5 minutos. Retirar la corteza y bañar un molde rectangular de paredes bajas.



2 **Deshacer** las yemas 2 claras con una cuchara de palo, sin que hagan ojos, y añadir a hilillo el almíbar caliente. Colar la mezcla y rellenar el molde.



3 **Tapar** con papel y cocer al baño María durante 40 minutos. Comprobar que está cocido pinchando en el centro. **Salsa:** Batir todo muy frío hasta que se monte.



Batatas en dulce de coco

Raciones	Tiempo	Calorías
4	30 min.	430

INGREDIENTES
- 2 Kg. de batatas
- 1 lata de leche de coco López dulce
- la misma medida de leche
- 1 palo de canela
- una pizca de sal

Es un postre que se hace en Santo Domingo con leche de coco natural que consiguen al macerar la pulpa de coco fresco rallado con su propio jugo y exprimiéndolo después para que suelte la leche. Hay que añadir azúcar.

Paso a paso



1 **Pelar** las batatas y cortarlas en trozos regulares. Poner a hervir la leche de coco con la leche de vaca, el palo de canela y la sal.



2 **Cuando** hierva, añadir la batata y dejar cocer durante unos 15-20 minutos o hasta que la batata esté tierna, sin deshacerse.



3 **Si la salsa** está demasiado líquida, sacar la batata y dejar cocer la salsa o trabarla con una cucharadita de Maizena disuelta en leche fría.



Medias noches

Raciones	Tiempo	Calorías
Para 50 unid.	2½ h.	85 unid.

INGREDIENTES
- 1 vaso de leche
- 125 gr. de azúcar
- 125 cc. de aceite (10 cucharadas)
- 3 huevos
- 35 gr. de levadura prensada
- 750 gr. de harina de fuerza
- 5 gr. de sal
- la ralladura de 1 limón
- la ralladura de 1 naranja

Ésta es la masa base para cualquier tipo de bollo. Para los suizos hay que formar un rollo, cortarlo en rodajas y darles forma. Calcular de 45 a 50 gr. de peso para suizos y 25 gr. para medias noches.

Paso a paso



1 **Disolver** la levadura en la leche templada y mezclarla con la harina, la sal, el azúcar, el aceite, los huevos enteros y las ralladuras. Amasar en la amasadora eléctrica con los ganchos especiales.



2 **Cuando** la masa se despegue de las paredes de la amasadora, formar una bola, enharinarla y ponerla en un bol, hacerle un corte forma de cruz, taparla y dejarla subir en sitio templado durante 1 ½ horas.



3 **Formar** las medias-noches y dejarlas subir de nuevo hasta que doblen su tamaño. Pintar la superficie con huevo batido, y cocerlas en el horno a 200º C, durante 10-12 minutos.



Raciones	Tiempo	Calorías
8	1h.	380

Charlota

INGREDIENTES
- 1 pan de brioche casi cortado
- 1 vaso de vino de uva Malvasía o vino dulce

Relleno
- 6 cucharadas de azúcar
- 100 gr. de chocolate fondant amargo
- 50 gr. de calabaza confitada
- 50 gr. de cerezas confitadas
- 50 gr. de piel de naranja confitada
- 500 gr. de ricotta (requesón cremoso italiano)

Salsa de frambuesa
- 200 gr. de frambuesa
- 4 cucharadas de azúcar
- un chorro de zumo de limón

La salsa se hace triturando las frambuesas con el zumo de limón y el azúcar. Se cuela o no, al gusto.

Paso a paso



1 **Relleno:** Deshacer el azúcar en una cucharada de agua, a fuego lento. Cortar en cuadraditos el chocolate, la calabaza, la piel de naranja, las cerezas y mezclarlo todo.



2 **Batir** el requesón con el azúcar disuelto y añadir el chocolate ya cortado en trocitos y las frutas confitadas picadas. Quitar los bordes del pan y cortarlo en tiras.



3 **Remojar** el pan con el vino dulce y forrar un molde con las tiras de pan de brioche. Rellenarlo con la mezcla de requesón, cubrirlo con más pan y guardar en la nevera. Servir con la salsa de frambuesa.

REPOSTERÍA fácil y rápida

FASCÍCULO 23

SEMANA, Nº 3.448

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.



Raciones	Tiempo	Calorías
8	45min.	260

Bavarois de fresón

INGREDIENTES

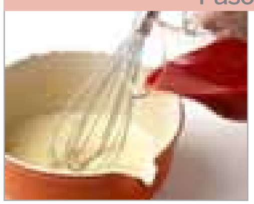
- ¾ Kg. de fresón
- 6 yemas
- 6 cucharadas de azúcar
- 6 claras
- 6 cucharadas de azúcar
- nata montada
- 10-12 gr. de gelatina (6-8 hojas)

Salsa de fresón

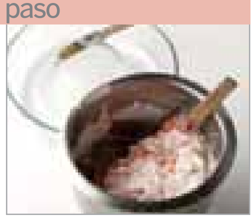
- 150 gr. de fresones
- 3 cucharadas de azúcar
- un chorreón de zumo de limón

Si se va a tomar el mismo día necesita algo más de gelatina, porque de un día para otro aumenta su consistencia.

Paso a paso



1 **Remojar** la gelatina en agua fría. Lavar, quitar el tallo al fresón, triturar, medir ½ l. de jugo de fresón y si falta añadir agua. Batir las yemas y el azúcar, poner al fuego y añadir el jugo de fresón.



2 **Mover** en el fuego hasta espesar y, fuera, añadir la gelatina escurrida. Mover para mezclar y enfriar. Añadir las claras a punto de nieve con azúcar. Engrasar un molde con aceite.



3 **Llenar** el molde y guardar en la nevera 8 h. Servir con nata montada y la salsa de fresón.
Salsa: triturar los fresones con azúcar y zumo de limón.



Raciones	Tiempo	Calorías
6-8	1½ h.	510

Tarta de zanahorias

INGREDIENTES
- 125 gr. de harina
- 100 gr. de azúcar
- 150 gr. de zanahoria rallada
- 2 huevos ● 2 cucharadas de aceite
- ½ yogur ● 1 de levadura en polvo
- 1 cucharadita de canela
- 1 de esencia de vainilla
- 75 gr. de nueces picadas
- 50 gr. de coco rallado
- 100 gr. de piña en conserva
- mantequilla para el molde ● sal

Relleno
- 1 bote de mermelada de albaricoque

Cobertura
- 75 gr. de queso blanco
- 100 gr. de azúcar glas
- 75 gr. de mantequilla en pomada
- 75 gr. de avellanas picadas
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Se puede rellenar también con la crema y cubrir con glasa de mermelada de albaricoque.

Paso a paso



1 **Batir** los huevos con el aceite y el yogur, incorporar el azúcar, batir y añadir la zanahoria rallada, el coco, las nueces, la canela y la vainilla. Añadir la harina tamizada con levadura y la sal, y la piña picada.



2 **Forrar,** engrasar con mantequilla y enharinar un molde de 20-22 cm. de diámetro. Llenar las ¾ partes con la preparación y cocer en el horno a 180º, durante 1 h. Desmoldar sobre una rejilla y dejar enfriar.



3 **Relleno:** Cortar el bizcocho a la mitad y rellenar con la mermelada. **Cobertura:** Batir el queso con el azúcar glas, y la mantequilla, añadir la vainilla, cubrir la tarta y espolvorearla de las avellanas picadas.



Raciones	Tiempo	Calorías
8	1 h.	400

Brownies

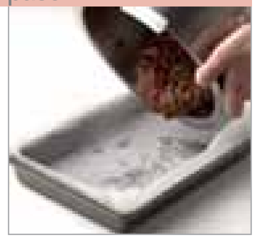
INGREDIENTES
- 150 gr. de chocolate amargo
- 75 gr. de mantequilla
- 2 huevos
- 200 gr. de azúcar
- 100 gr. de harina
- ½ taza de pasas de Corinto
- ½ copa de brandy
- ½ taza de almendras crudas, peladas y picadas
- ½ taza de nueces picadas
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- una pizca de sal

Se cuenta que a un pastelero americano le salió mal la receta de tarta de chocolate y decidió trocearla y repartirla entre la chiquillería del barrio.

Paso a paso



1 **Poner** las pasas a remojo del brandy ½ hora. Mezclar la harina, los frutos secos, la vainilla y la sal. Batir los huevos enteros con el azúcar y añadir el chocolate fundido al baño María o en el m.o., con la mantequilla.



2 **Añadir** a la mezcla anterior, con movimiento envolvente la harina con frutos secos y por último las pasas y el brandy. Forrar un molde, engrasar con mantequilla y llenar con el preparado anterior las ¾ partes.



3 **Cocer** en el horno a 170º durante 35-40 min., hasta que suba y se abra por arriba. Pinchar para asegurarse de que está cocido por dentro. Desmoldarlo, dejarlo enfriar y cortarlo en porciones cuadradas de 4 x 4 cm.



Raciones
6
Tiempo
1h.
Calorías
600

Tarta clásica de limón

INGREDIENTES

Pasta quebrada
- 250 gr. de harina
- 125 gr. de mantequilla
- 1 yema
- una pizca de sal
- 4 cucharadas de agua
- 2 de azúcar en polvo

Relleno
- 4 huevos
- 2 yemas
- 150 gr. de azúcar
- 80 gr. de mantequilla fundida
- el zumo de 2 limones
- la ralladura de 1 limón

Esta manera de hacer la tarta de limón es para evitar que se quede el fondo de la tarta poco cocida y se dore demasiado por arriba.

Paso a paso



1 **Pasta quebrada:** En un bol, mezclar rápidamente la harina, la mantequilla, la yema, la sal, el agua y el azúcar, hacer una bola, envolverla en plástico de cocina y dejarla reposar.



2 **Extender** la pasta con el rodillo, forrar un molde de fondo móvil de 22 cm., engrasado y enharinado, pinchar el fondo y cocerlo en el horno a 220º C durante ¼ de hora.



3 **Relleno:** Batir las yemas, los huevos, el azúcar, la mantequilla, las ralladuras y el zumo, y verter la mitad en el molde. Cocerlo ¼ de hora a 200º C, terminar de llenar y cuajar.



Raciones
6
Tiempo
½h.
Calorías
450

Frambuesas con crema inglesa

INGREDIENTES
- 300 gr. de frambuesas
- ½ l. de agua
- 300 gr. de azúcar
- 4 hojas de gelatina
- un chorreón de zumo de limón

Crema Inglesa
- 2 yemas de huevo
- 3 cucharadas de azúcar
- ¼ l. de leche
- 1 palo de vainilla

Crema montada
- ¼ l. de nata líquida
- 4 cucharadas de azúcar glas

Se puede hacer también con fresas pequeñas o con arándanos, e incluso mezclar varias frutas rojas. El resultado es espectacular por el color.

Paso a paso



1 **Crema montada:** Montar la nata con el azúcar y guardar en la nevera. **Crema inglesa:** Hervir la leche y la vainilla, batir las yemas con el azúcar y verter la leche hirviendo, moviendo a fuego flojo hasta cubrir la cuchara y enfriar.



2 **Poner** la gelatina a remojo. Disolver el azúcar en agua y cocer 5 min. Triturar la mitad de las frambuesas con zumo de limón, unir al almíbar, añadir la gelatina y colar. Llenar un recipiente plano y guardarlo en la nevera.



3 **Cuando** se cuaje, a las 8 h., sumergir el recipiente en agua hirviendo, volcar sobre la tabla y cortar la gelatina al gusto. Mezclar con el resto de las frambuesas y llenar copas. Verter por encima la crema y acompañar con nata montada.



Raciones
Para ¾ de k.
Tiempo
45 min.
Calorías
450/100gr.

Pastas de Burgos

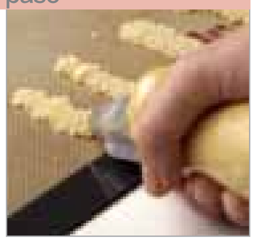
INGREDIENTES
- 200 gr. de harina
- 2 claras
- 80 gr. de azúcar
- 200 gr. de mantequilla
- 160 gr. de almendra molida

La almendra se puede sustituir por coco rallado. El silpat es una plancha de una materia blanda especial, que soporta la temperatura del horno. Es muy útil en cocina y en repostería.

Paso a paso



1 **Triturar** el azúcar con la almendra en la batidora hasta que todo esté con textura de polvo, mezclarlo con las claras y batir hasta que resulte espumoso, unir la mantequilla y luego la harina.



2 **Cuando** quede una masa fina y ligera, llenar la manga pastelera con boquilla lisa por un lado y estriada por arriba y formar en un silpat, pastas alargadas y algo gruesas, todas del mismo tamaño.



3 **Cocerlas** en el horno a 180º durante 7-8 minutos hasta que se vayan dorando, sacarlas y espolvorearlas de azúcar glas todavía en caliente.
Se conservan varios días.



Raciones
8
Tiempo
50 min.
Calorías
300

Pan de brioche en Thermomix

INGREDIENTES
- 350 gr. de harina de fuerza
- 100 gr. de mantequilla
- 15 gr. de azúcar
- 5 gr. de sal
- 2 huevos
- 2 cubiletes de leche templada
- 15 gr. de levadura

Si se siguen las instrucciones es espectacular el resultado: un pan de brioche ligero y suave. No se debe llenar el molde más de ¾ partes, porque sube al fermentar y luego algo más en el horno.

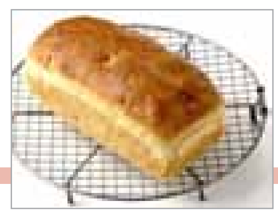
Paso a paso



1 **Disolver** la levadura en leche templada. Poner todos los ingredientes, menos la harina, en el vaso y mezclar en el nº 1 durante 10 seg. Ir añadiendo poco a poco la harina por el bocal de la tapadera, sin parar de batir.



2 **Pasar** al nº 2 y ayudarse de la espátula. Cuando la masa esté mezclada y compacta, llenar hasta la mitad un molde de 35 cm. de largo, engrasado. Taparlo con plástico y dejarlo en sitio templado 1 hora.



3 **Pasado** este tiempo cocer en el horno a 180º durante ½ hora, hasta que acabe de subir del todo. Comprobar que está cocido, desmoldar en rejilla y dejar enfriar. Servir en lonchas para desayunos y meriendas.



Raciones	Tiempo	Calorías
8	½ h.	320

Panna cotta con sorbete

INGREDIENTES

Panna cotta

- ½ l. de leche
- ½ l. de nata
- 6 cucharadas de azúcar
- 2 sobres de preparado para hacer cuajada

Sorbete

- 150 gr. de miel de azahar muy fluida
- 1 vaso de agua
- el zumo de 1 limón
- ½ Kg. de fresones

Se pueden emplear 10 gr. de gelatina (6-7 hojas finas) mojada y escurrida fría, y preparar moldes individuales o uno grande. Acompañarlo de frutas frescas, menta, etc.

Paso a paso



1 **Sorbete:** Mezclar en un cazo la miel con el zumo de limón y el agua, hacerlo hervir suavemente 3 minutos y dejarlo enfriar. Lavar los fresones, quitar los pedúnculos y triturarlos con el jarabe de miel.



2 **Llenar** la heladora y ponerla en funcionamiento hasta que se solidifique. **Panna cotta:** separar un vaso de leche fría. Disolver el azúcar en el resto de leche con la nata y hacer hervir.



3 **Disolver** los polvos de cuajada en el vaso de leche fría y añadirlos a la leche-nata cuando rompa a hervir, mover, dar un hervor y llenar moldes. Dejar cuajar en la nevera y servirlos con el sorbete.

REPOSTERÍA fácil y rápida

FASCÍCULO 24 y último

SEMANA, Nº 3.449

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** Premio nacional de gastronomía, y su equipo.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45 min.	400

Sopa de peras al vino

INGREDIENTES

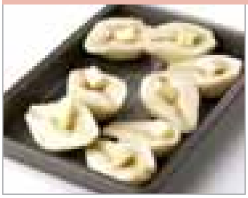
- 4 peras de agua
- 7 cucharadas de azúcar
- 4 bolitas de mantequilla
- 3 yemas
- ½ l. de leche
- 1 cucharadita de Maizena

Merengue

- 3 claras
- 3 cucharadas de azúcar

La leche se vierte en la bandeja del horno para quitar lo que haya quedado pegado del azúcar y del jugo que hayan soltado las peras.

Paso a paso





1 **Pelar** las peras, cortar a la mitad y limpiar. Poner en una fuente, espolvorear con 4 cucharadas de azúcar y colocar una bolita de mantequilla. Meter en el horno a 180º unos 15 min.

2 **Sacar** las peras y verter la leche hirviendo en la fuente para despegar el jugo y el azúcar. Batir las yemas, el azúcar y la Maizena, añadir la leche y mover al fuego hasta espesar.



3 **Merengue:** Batir las claras a punto de nieve y las 3 cucharadas de azúcar. Colocar en el plato dos medias peras, rodear de natillas, poner merengue y rociar de caramelo.



Raciones 6
Tiempo 1h.
Calorías 415

Tarta alemana de frambuesa

INGREDIENTES
- 150 gr. de mantequilla
- 100 gr. de azúcar
- 1 huevo
- 1 yema de huevo cocido
- 100 gr. de harina
- 1 cucharadita de granos de anís
- 3 clavos de olor
- 1 cucharada de canela
- una pizca de nuez moscada
- 4-5 granos de comino
- pimienta
- ralladura de 1 naranja
- ralladura de 1 limón
- 1 bote de mermelada de frambuesa
- Frambuesas, fresas y grosellas

Lo original de esta tarta es la pasta. Si la mermelada es tipo confitura, muy densa, añadirle un poco de agua y calentarla para que se integre y aclare.

Paso a paso



1 Machacar todas las especias con la yema de huevo, el azúcar y la ralladura de naranja y limón con la mantequilla, añadir el huevo y la harina, trabajar rápidamente y guardar en la nevera 30 minutos.



2 Separar una bola de masa, y extender el resto con el rodillo formando un círculo del tamaño apropiado para forrar un molde desmontable redondo de paredes bajas, que habremos engrasado previamente.



3 Llenar la tartaleta con la mermelada de frambuesa y formar un enrejado con rulos finos hechos con la masa reservada. Cocer en el horno a 180º durante 30-35 minutos y repartir por encima las frutas.



Raciones 4
Tiempo 30 min.
Calorías 500

Tortillitas dulces con glasa

INGREDIENTES
- 1 panecillo de 100 gr. de víspera
- 6 huevos
- 1 taza de leche
- 8 cucharadas de azúcar
- unas cucharadas de aceite

Glaseado de albaricoque
- ½ lata de mermelada de albaricoque
- 4 cucharadas de brandy

Este postre resulta muy rico y permite aprovechar del mejor modo posible el pan que ha sobrado la víspera. Es una buena cena para los niños a los que agrade el dulce.

Paso a paso



1 Cortar el pan en rebanadas finas y remojarlas en la leche caliente con el azúcar, sin que se deshaga. Batir los huevos y mezclarlos con el pan escurrido.



2 Engrasar ligeramente una sartén pequeña antiadherente con el aceite y cuajar las tortillas a fuego moderado para que se hagan por dentro sin quemarse por fuera.



3 Espolvorearlas de azúcar glas, quemarlas con la plancha de hierro y formar un enrejado. **Glaseado:** Cocer la mermelada con el brandy y colarla.



Raciones	Tiempo	Calorías
4-5	45 min.	400

Fritos de miel

INGREDIENTES
- ½ Kg. de manzanas
- harina para envolverlas

Rebozo
- 150 gr. de harina
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 8 cucharadas de agua templada
- 2 claras de huevo
- una pizca de sal
- aceite para freír

Almíbar
- 100 gr. de miel
- 1 vaso de vino de ron negro
- ½ limón

Están más ricas recién fritas y espolvoreadas de azúcar glas, pero también se pueden servir rociadas con el almíbar caliente que sobró de poner en maceración.

Paso a paso



1 **Almíbar:** Calentar la miel al fuego para que esté más fluida y ya fuera de él, mezclar con el ron, el zumo y la ralladura del ½ limón. Pelar las manzanas, sacar los corazones y cortarlas en rodajas de ½ cm.



2 **Colocar** las manzanas en un plato hondo, cubrir con el almíbar de miel y dejar en maceración 1 h., dándoles la vuelta de cuando en cuando. **Rebozo:** Mezclar la harina con la sal, el aceite y el agua.



3 **Mover** hasta conseguir una crema homogénea, reposar 1 hora y añadir las claras a punto de nieve. Pasar la manzana por harina, mojarlas en la crema, freírlas en aceite caliente, escurrirlas y espolvorearlas de azúcar.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	30 min.	400

Flan de naranja

INGREDIENTES
- 1 vaso de zumo de naranja
- 200 gr. de azúcar
- ½ vaso de agua fría
- 7 yemas de huevo
- 1 huevo
- 3 cucharadas de azúcar para el caramelo del molde
- 1 naranja cortada en rodajas muy finas
- juliana de piel de naranja

Antes de desmoldar el flan, presionar hacia abajo los bordes para despegarlos, tapar con la fuente o plato de servir, dar la vuelta y esperar unos minutos que entre aire en el interior para que caiga.

Paso a paso



1 **Disolver** el azúcar en el agua y cocer 5 min., incorporar el zumo de naranja y cocer 5 min. más. Deshacer las yemas y el huevo sin batir, verter sobre ellos el almíbar de naranja y mover hasta que se incorpore.



2 **Hacer** el caramelo con el azúcar con agua y bañar el fondo y la pared de la flanera. Llenar con la mezcla colada y poner al baño María en el horno a 180º 45 min. en flanera grande o 20 en molde pequeño.



3 **Pinchar** para comprobar que está cuajado, enfriar y desmoldar. Calentar el caramelo que quede en el fondo del molde y pasar las rodajas de naranja y la juliana de piel (tras blanquear en agua salada). Adornar y servir.



Raciones
4
Tiempo
½ h.
Calorías
325

Copa de gelatina de membrillo

INGREDIENTES
- 150 gr. de dulce de membrillo
- 1 vaso de vino de agua
- zumo de limón
- 3 hojas finas de gelatina
- 1 tarrina de 250 gr. de queso Philadelphia o San Millán
- 1 vaso de vino de nata montada
- 2 cucharadas de azúcar glas

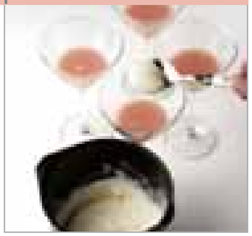
Nueces caramelizadas
- 2 cucharadas de nueces en trozos
- 2 cucharadas de azúcar

Un postre rápido que puede estar hecho con tiempo y que además de ser original es rico y muy al gusto actual: ofrecer los mismos sabores de siempre (queso y membrillo), presentados de diferente manera.

Paso a paso



1 **Poner** la gelatina a remojo de agua fría. Disolver el membrillo con el agua y el zumo de limón, dar unos hervores, añadir la gelatina escurrida y colarlo.



2 **Llenar** los fondos de las copas y guardarlas en la nevera hasta que se cuajen. Batir el queso con el azúcar, añadir la nata con cuidado y llenar las copas.



3 **Hacer** caramelo con el azúcar salpicado de agua y después, cuando tenga un tono clarito, caramelizar las nueces, enfriarlas sobre el mármol y colocar sobre las copas.

Índice

Índice